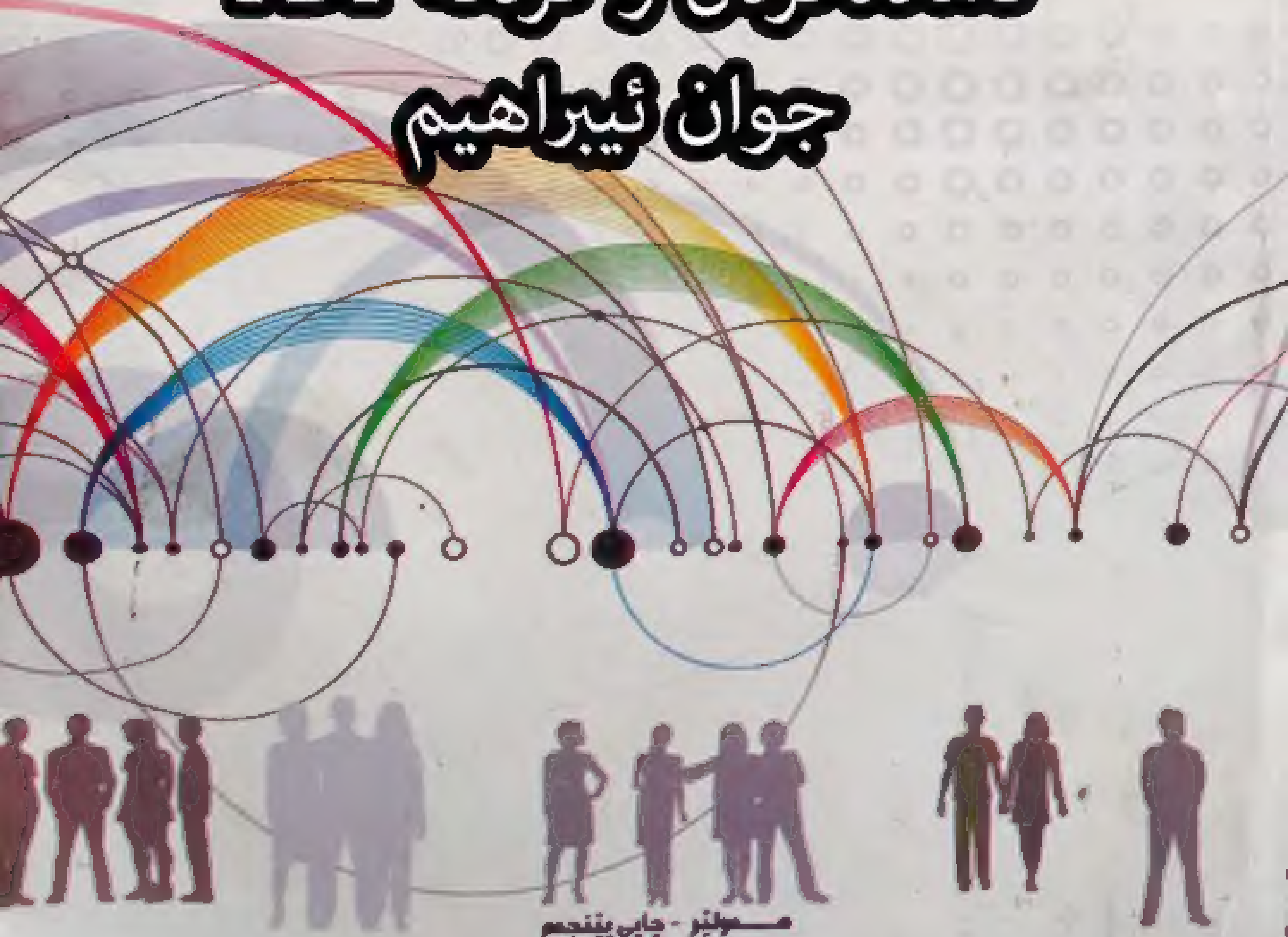
بنەماکانی دەروونزانی گشتی

عزالدين أحمد عزيز
مامۆستای یاریدەدەر
زانکۆی سەلاحەددین / هەولێر

ئامادەکردن و کردنە PDF
جوان ئیبراهیم



هەولێر - چاپی پێنجەم
2014

Jwan Abbas

بنەماکانی
دەروونزانی
گشتی

دەزگای چاپ و بڵاوکردنەوەی
رۆژهەڵات

خاوەنی ئیمتیاز
کەژاڵ رەفیق

سەرنووسەر
حەسەنی دانیشفەڕ

Email: shawyarmukri@yahoo.com
Mob: 0750 4440996
هەولێر ـ شەقامی (١٠٠) مەتری ریزی کارگەی دەرمانی میدیکا ئاوا

بنەماکانی دەروونزانی گشتی

ئەم کتێبە :-

- سەرچاوەیەکی زانستییە بۆ بابەتەکانی دەروونزانی ، بەشێوازێکی ئاسان وسەرنج ڕاکێش خراوەتە روو .
- بۆ قوتابییانی زانکۆ و مامۆستایان و پەروەردکاران بەسوودە و هەموو ئەو کەسانەی گرنگی بە بابەتی دەروونزانی دەدەن .

عـزالـدین أحمـد عـزیـز

زانکۆی سەلاحەددین / هەولێر

هــەولێر –چاپی پێنجەم

زیاد و پوختکراو

٢٠١٤

ناوی نووسەر : عزالدين احمد عزيز

پێداچوونەوەی زمانەوانی : زیوەر ئەنوەر مەجید

بەرگسازی / یوسف أمین ڕەفاعی

ناونیشانی پەرتووك : بنەماكانی دەروونزانی گشتی

بابەتی كشتی : دەروونـــــزانی

بابەتی وورد : دەروونـزانی گشتی

نرخ : (6000) دینـــار

شوێنی چاپ : چاپخانەی ڕۆژهـەلات / هەولێر

تیراژ : 1000 دانــــە

چاپی پێنجەم / 2014 م

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی كتێبخانە گشتیەكان ژمارەی سپاردنی (2421) سالی 2010 ی پێدراوە

مافی چاپكردنی پارێزراوە بۆ دەزگای چاپ و بلاوكردنەوەی ڕۆژهەلات

E-mail: izaddina@yahoo.com

بەناوی خوای گەورە و میهرەبان

پێشەکی چاپی پێنجەم

دەروونزانی وەك زانستێکی خوازراو و سەردەم رەنگدانەوەی ئەرێنی هەبوە لە گشت جونگەکانی ژیان وەك بواری پەروەردەیی و ئابووری و سیاسی و کۆمەلایەتی و تەندرووستی و چەندین بواری تر . هەر وەها ئەم زانستە سوودی لێ وەرگیراوە بۆ چارەسەرکردنی زۆر لە کێشەو گرفتە کۆمەلایەتیەکانی تاك، و وەك هاندرێك سوودی لێ وەرگیراوە بۆ رێنمایی کردن و ئاراسەکردنی بیرکردنەوەی مرۆڤ بۆ داهێنان و لێکدانەوەی پۆزەتیف لە بارودۆخە جیاجیاکان ، بۆ ئەوەی تاکێکی بەرهەمهێنەر و سوود بەخشی لێ دەربچێت .

لە میانەی دووباوەبوونەوەی چاپکردنی ئەم کتێبە بۆ چوار جار بە پێویستم زانی پێداچوونەوەیەکی گشتی بۆ ناوەرۆکەکەی بکەم بۆ ئەوەی بەپێی توانا زانیاری نوێ بخەمە نێوان لاپەرەکان ، بە مەبەستی زیاتر سوود گەیاندن بە خوێنەران.

هەر بۆیە تواندرا لەم چاپە دا چەند بابەت زیاد بکرێت ، بەتایبەتی دانانی بەشێکی تایبەت دەربارەی فێربوون و پرۆسەکانی ، وە هەولدرا زانیاری نوێ و بەسوود بۆ کارمەندانی بواری پەروەردە لەم بەشە باسبکرێت .

سەبارەت بە بەشکانی تری ئەم کتێبە ، چەند بابەتی لاوەکی خراوەتە ناو لەگەل چاککردنی هەندێ هەلە کە لەکاتی چابکردنی چاپەکانی پێشوو تێپەری بوو .

هیوام ئەوەیە ئەم بەرهەمە ببێتە جێگای سوود بۆ خوێنەران ، وە ئەو هەولەش ببێتە بشداربوونێکی بچووك بۆ دەولەمەندکردنی کتێبخانەی کوردی لە بابەتی دەروونزانی .

هەر چەندە باسی مرۆڤ بکەین ناتوانین بەتەواوی بچینە بنج بنەوانی رەفتارەکانی چونکە مرۆڤ لە پێکهاتە و رەفتار و پالنەرەکانی بە بوونەوەرێکی ئالۆز دەژمێردرێت

، هەر ئەم ئاڵۆزیەش وای کرد لێکۆڵینەوە دەرباری کارێکی سەرنج ڕاکێش بێت بۆ کارمەندانی بواری دەروونزانی.

هەولەکانی ئەم کتێبە هەوڵدانێکە بەزمانێکی ئەکادیمی رەفتاری مرۆڤ شیبکاتەوە ، ئەویش لەرێگەی بەکارهێنانی سەرچاوەی جۆراوجۆر لە گەل سوود وەرگرتن لە ئەزموونی خودی لەم بوارە. هەوڵ درا بەزمانێکی روون و سادە بابەتەکان بخرێتە روو لەگەڵ رەچاوکردنی پارستنی لایەنی زانستی بۆ ئەوەی ئەمانەتی زانستی بپارێزرێت .

گرنگی ئەم کتێبە لەوەدایە کە سەرچاوەیەکی زانستییە بۆ بابەتەکانی دەروونزانی ، کە بەشێوازێکی ئاسان وسەرنج ڕاکێش خراوەتە روو . وە لەکاتی نووسینی رەچاوەی ئەمە کراوە سوود بەخشبێت بۆ قوتابیانی زانکۆ و مامۆستایان و پەروەردکاران و هەموو ئەو کەسانەی گرنگی بە بابەتی دەروونزانی دەدەن .

ئەم کتێبە یارمەتی قوتابیان دەدات زانیاری دەربارەی بابەتی دەروونزانی وەربگرن بەزمانی کوردی ، چونکە شاراوە نییە لای هەموومان کێشەی سەرەکی قوتابیانی ئێستا پەیوەستە بە زمانی خوێندنیان کە زۆرینەی قوتابیان زمانی کوردی بەکاردەهێنن بۆ خوێندن ، بۆیە کاتی دەگەنە قۆناغی زانکۆ دەکەونە بەرامبەر کێشەی زمان ، کە ئەم کیشەیەش زۆر جار دەبێتە مایەی دوورکەوتنەوەی قوتابیان لە خوێندنیان و دابەزینی ئاستی زانستییان ، بەتایبەتی لەو کاتەی نیازی گەڕانیان بەدوای سەرچاوەی زانستی دەبێت ، راستە هەزارەها سەرچاوەی زانستی ئەکادیمی هەن بەزمانی عەرەبی و ئینگلیزی ، بەلأم بەزمانی کوردی ژمارەیان زۆر کەمە بە بەراورد لەگەڵ زمانەکانی تر . بۆ ئەوەی ئەم کتێبە سوودی گشتی هەبێت بۆ هەمووان ، هەولم دا هەر بازدە بەشەکەی بە شێوازێکی روون و ئاسان بیخەمە روو.

بەشی یەکەمی پێکدێت لە گرنگی و پێناسەی دەروونزانی لەگەڵ زانینی ئامانجەکانی دەروونزانی و مێژووی سەرهەلدانی و بوارەکانی و میتۆدەکانی زانستی لە دەروونزانی بەشی دووەم پێکهات لە گرنگی پرۆسەی هەستکردن و زانینی گرنگی ئاگایی و

درککردنی هەستی و جۆرەکانی ئاگایی زانینی هۆکارەکانی کاریگەر لە سەر ئاگایی مرۆڤ ، لەگەلّ ئاشنا بوون بە چۆنیەتی هەلّە لە درککردن .

بەشی سێ یەم دەربارەی هەلّچوونە ، لەگەلّ ئاشنابوون بە لایەنەکانی هەلّچوون ، وەرگرتنی زانیاری دەربارەی هاوسەنگی هەلّچوونی و پەیوەندی نێوان هەلّچوون وپالّنەر ،لەگەلّ فێربوونی چەمکی زیرەکی هەلّچوونی وبۆچوونەکان ، پاشان ئامارەم بە پالّنەرەکان و جۆرەکانی پالّنەر کردووە .

بەشی چوارەم پێکهات لە بابەتی بیرهاتنەوە و بیرچوونەوە کە تیای دا چەمکی بیرهاتنەوە وجۆرەکانی خرایە روو ، دواتر ئامارەم بە بۆ چوونی مەعریفی بۆ بیرهاتنەوە وهۆکارەکانی کاریگەر لە سەر بیرهاتنەوە کردووە . پاشان باسی بیرچوونەوە و تیۆرەکانیم کردووە ، هەروەها دەرئەنجامی لێکۆلّینەوەکانم سەبارەت بە بیرهاتنەوە و بیرچوونەوە .

لەبەشی پێنجەم باسی چەمکی فێربوون و مەرجەکانی کراوە لە گەلّ خستنەرووی تیۆرەکانی فێربوون ، لەگەلّ خستنەرووی گرنگی دەروونزانی بۆ مامۆستا و شێوزاەکانی مامەلّکردنی لە گەلّ قوتابیان بۆ ئەوەی سەرکەتن لە کارەکانی بەدەست بێنێت .

لە بەشی شەشەم باسی چەمکی جیاوازی تاکەکیەکانم کردووە ، گرنگی ئەم بابەتە و جۆرەکانی جیاوازیەکان و ئەو هۆکارانەی دەبێتە هۆی بوونی جیاوازی . وەك نموونەیەك بۆ ئەم جیاوازیانە، چەمکی زیرەکی و ئاستەکانیم خستە روو .

لە بەشی حەفتەم ئامارەم بە کۆمەلّ و کاریگەریەکانی دا و باسی پێگەیاندی کۆمەلایەتی و ئاراستەکان وچۆنیەتی درووست بوونی و هۆکارەکانی لاوازی و بەهێزی ئاراستەکانم کرد ، لە کۆتایی چەمکی دەمار گیریی و ئاستەکانیم خستە روو .

لە بەشی هەشتەم چۆنیەتی درووست بوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکانم خستەروو ، پاشان باسی قۆناغەکانی درووست بوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان و بەردەوام بوون و تێکچوونی لای گەورەکان کردووە.

لە بەشی نۆیەم پێناسەی چەمکی کەسایەتی و تیۆرەکانم کرد پاشان ئاماژەم بە هۆکارەکانی درووست بوونی کەسایەتی و چەمکی کەسایەتی ساغ کردووە .

لە بەشی دەیەم باسی تەندرووستی دەروونی وتایبەتمەندیەکانی کەسایەتی دەروون درووست ونەخۆش کردووە . پاشان چەمکی ململانێ و بێ ئومێدیم خستە روو و ئاماژەم بە میکانیزمەکانی بەرگری دەروونی کرد . لە کۆتایی ئەم بەشەش باسی خۆکوشتن و هۆکارەکانیم کردووە .

لە بەشی یازدەهەم پێناسەی نەخۆشیە دەروونیەکان وهۆکارەکانی تووش بوون بە نەخۆشی دەروونیم خستە روو ، پاشان ئاماژەکرا بە چەند نەخۆشییەکی دەروونی دا.

لەکۆتایی دا هیوادارم ئەم کتێبە ببێتە سەرچاوەیەکی بە سوود بۆ هەموو ئەو کەسانەی دەیخوێننەوە

عـــزالدین أحـــمد عـــزیز

هـــەولێر - ٢٠١٤

ژمارەی لاپەرە	بابەت
5	پێشەكی
9	ناوەرۆك
	بەشی یەكەم
20	دەروونـزانی چییە ؟ بۆچی دەیـخوێنین ؟
22	پێناسەی دەروونزانی
24	ئـامانجەكـانی دەروونـزانی
26	مێژوو و پێشكەوتنی دەروونزانی
28	بوارەكانی دەروونـزانی
36	قوتابخانەكانی دەروونزانی
36	قوتابخانەی رەفتاری
36	قوتابخانەی مەبەست داری
37	قوتابخانەی شیتەلكاری دەروونی
37	قوتابخانەی مەعریفی
38	قوتابخانەی مرۆڤایەتی
38	قوتابخانەی جشتالت
40	میتۆدەكانی توێژینەوە لە دەروونزانی
41	سوودەكانی بوونی چەند میتۆدی زانستی
41	میتۆدی تێرمانی ناوخود (التأمل الباطني)
42	میتۆدی بەدواداڕۆیشتن
43	میتۆدی تێبینی كردن
44	میتۆدی كلینیكی

میتۆدی تاقیگەری 45

بەشی دووەم

هەستەوەرەکان و درککردن 48
هەستەوەرەکان 48
دەروازەی هەستکردن 49
گرنگی پرۆسەی هەستکردن 49
جۆری هەستەوەرەکان 50
درککردن 53
ئاگایی و درک پێکردنی هەستی 57
گرنگی بەئاگایی و درک پێکرنی هەستی 57
جۆرەکانی بەئاگایی 58
هۆکارەکانی بەئاگایی 59
هۆکارەکانی پەرتەوازەبوونی ئاگا 62
یاساکانی ڕێکخستنی درک پێکردنی هەستی 63
هەڵە لە درککردن 66

بەشی سێ یەم

پاڵنەر چییە ؟ 70
کارەکانی پاڵنەر 72
جۆرەکانی پاڵنەر 75
پێویستییەکانی مرۆڤ و پاڵنەرەکانی 76
مرۆڤ و پاڵنەرە نەستیەکان 79
هـەڵچـوون 80
پێناسەی هەڵچوون 80
لایەنەکانی هەڵچوون 81
کاری هەڵچوون 82

له نێوان هەڵچوون و سۆز	84
هاوسەنگی هەڵچوونی	86
تیۆرەکانی هەڵچوون	89
تیۆری (جیمس لانج)	90
تیۆری (کانون — بارد)	90
تیۆری دووفاکتەر (شاشتر)	90
تیۆری لازەر	91
زیرەکی عەقڵی یان زیرەکی هەڵچوونی	92
پەیوەندی نێوان هەڵچوون و پاڵنەر	97
هەڵچوون و نەخۆشیە دەروونیەکان	98

بەشی چوارەم

بیرهاتن وبیرچوونەوە	100
بیرهاتنەوە	100
جۆرەکانی بیر	101
بیری هەستی (الذاكرة الحسية)	101
بیری کورت خایەن (ذاكرة قصيرة المدى)	104
بیری درێژخایەن (ذاكرة طويلة المدى)	106
بۆ چوونی مەعریفیەکان بۆ بیرهاتنەوە	106
نموونەی (ئەتکنسون - شفرین)	109
نموونەی ووف— نورمان	110
هۆکارەکانی کاریگەر لە سەر رادەی بیرهاتنەوەمان	110
هۆکاری خودی	111
هۆکاری بابەتی	112
بیرچوونەوە و هۆکارەکانی	113

تیۆرەکانی بیر چوونەوە	113
تیۆری پشتگوێخستن وپووکانەوە (الاهمال والضمور) :	114
تیۆری تێکەڵبوون و ڕێگرتن (التداخل والتعطیل)	115
تیۆری کپکردن (الکبت)	116
سوودەکانی بیرچوونەوە	116
دەرئەنجامی لێکۆڵینەوەکان دەربارەی (بیرهاتنەوە و بیرچوونەوە)	117
بەشی پێنجەم	
فێربوون چییە	120
مەرجەکانی فێربوون	120
تیۆرەکانی فێربوون	122
أ- تیۆری بافلۆف (فێربوونی مەرجی)	122
یاساکانی فێربوونی مەرجی :	124
ب- تیۆری سکینەر	127
چەمەکە سەرەکییەکانی تیۆری (مەرجداری کرداری) سکینەر	128
خشتەی پاداشت (التعزیز) لای سکینەر	130
ت- تیۆری ثۆرندایك	131
تاقیکردنەوەی پورندایك	132
بیرۆکەی تاقیکردنەوەکە	132
گرنگترین یاساکانی پورندایك بۆ شیکردنەوەی پرۆسەی فێربوون	133
جیبەجێکردنی تیوری پورندایك لە ناو پۆل .	135
پ- تیۆری گشتالت	136
تاقیکردنەوەی کۆهلەر (عقلیەتی مەیموون)	136
دەرئەنجامی تاقیکردنەوەکان	138
مەرجەکانی (استبصار) .	138

تایبەتمەندییەکانی پرۆسەی (إستبصار) : 139
جێبەجێکردنی تیۆری کۆهەر لە ناو پۆل : 140
ئایە دەروونزانی بۆ پرۆسەی پەروەردە گرنگە؟ 142
دەروونزانی و بڕیارەکانی مامۆستا 143
بابەتە سەرەکییەکانی دەروونزانی لە چوارچێوەی پرۆسە پەروەردەییەکان. 145
پەیام و ئامانجە پەروەردەییەکانی مامۆستا 148
مامۆستای بێ ئەزموون و ئەو کێشانەی کە رووبەرووی دەبێتەوە 149
مامۆستا و هونەری بەڕێوەبردنی پۆل 152
مەرجەکانی مامۆستای سەرکەوتو 155
قوتابی و هۆکارەکانی رفتاری ناشیاو 158
بنەما سەرکیەکانی کۆنترۆلکردنی پۆل لە روانگەی دریکۆرز 161

بەشی شەشەم

جیـــاوازی تـــاکـــایـــەتی 166
پێناسەی جیاوازی تاکایەتی 167
راستییەکان لە بارەی جیاوازی تاکایەتی 167
گرنگی دۆزینەوەی جیاوازیەکان 169
هۆکاری جیاوازی تاکایەتی 171
پێوانەکردنی جیاوازی تاکایەتی 172
دیاردە گشتیەکانی جیاوازی تاکایەتی 173
جیاوازی جەستەیی و هەستی 173
جیاوازی هزری وعەقڵی 175
کەسی زیرەك کێیە ؟ 177
زیرەکی چییە ؟ 177
پێوانەی زیرەکی 178
جیاوازی لە ئامادەباشی وتواناکان 180

جیاوازی لە رەفتارە کۆمەڵایەتیەکان 181

بەشی حەفتەم

کـۆمـەڵ 186
پێناسەی کۆمەڵ 186
تایبەتمەندیەکانی کۆمەڵ 186
گرنگی کۆمەل بۆ (تاك و کۆمەڵ) 187
بەلگەکان و پێوانەکردنی یەکگرتووی کۆمەڵ 188
هۆکارەکانی نزیك بوونەوە و دوورکەوتنەوە لە ناو کۆمەڵ 190
پێکەیاندنی کۆمەلایەتی 191
کاریگەریەکانی کاریگەر لە سەر پرۆسەی پێکەیاندنی کۆمەلایەتی 193
رۆشنبیری 193
کاریگەری خێزان 194
کاریگەری قوتابخانە 195
کاریگەری هاورێیان 196
دەزگاکانی راگەیاندن 197
پەرستگاکان 198
ئاراستە دەروونیەکان 199
پێناسەی ئاراستە دەروونیەکان 200
چون ئاراستەی دەروونی دروست دەبێت 201
کاری ئاراستەکان 204
پێکهاتەی ئاراستەکان 205
هەنگاوەکانی دروست بوونی ئاراستەکان 206
گۆڕینی ئاراستە دەرونیەکان 207
هۆکارەکانی ئاسانکردنی گۆڕینی ئاراستەکان 209

هۆکارەکانی زەحمەتکردنی گۆڕینی ئاراستەکان 209
دەمارگیری 210

بەشی هەشتەم

پەیوەندییەکۆمەڵایەتییەکان 218
چۆنیەتی درووست بوونی پەیوەندی لە نێوان گەورەکان 219
دووبارە بوونەوەی بینین 221
لێکچوون 223
سەرنج راکێشانی جەستەیی 224
ئارەزووی هاوبەش 225
تەواوکردن 225
لێهاتوویی 226
بەردەوام بوونی پەیوەندییەکان لە نێوان گەورەکان 227
تیۆرەکانی تایبەت بە هۆکارەکانی بەردەوام بوونی پەیوەندییەکان لە نێوان گەورەکان 227
تیۆری مورستین (قوناغەکانی پەیوەندی) 227
بیردۆزی ئاڵوگۆڕی کۆمەڵایەتی 228
بیردۆزی داد پەروەری 229
بیردۆزی بایۆلۆژی کۆمەڵایەتی 229
ڕۆڵی لێکچوویی لە بەردەوام بوونی پەیوەندییەکان 230
تێکچوونی پەیوەندییەکان لە نیوان گەورەکان 231
تیۆرەکانی تایبەت بە هۆکارەکانی تێکچوونی پەیوەندییەکان لە نێوان گەورەکان 231
تیۆری (لی ١٩٨٤) : 232

تیۆری (دك ١٩٨٨) : 232

تیۆری (رازیۆلت ١٩٨٧) : 234

بەشی نۆیەم

کەسایەتی 238

تیۆری فرۆید 240

تیۆری یونگ 244

تیۆری ئەدلەر 246

تیۆری سکینەر 249

تیۆری لافنجەر 251

تیۆری واتا (فیکتۆر فرانکل) 253

هۆکارەکانی درووست بوونی کەسایەتی 255

هۆکارە جەستەییەکان 255

هۆکارە دەروونیەکان 255

هۆکارە کۆمەلایەتیەکان 256

کەسایەتی ساغ 256

بەشی دەیەم

تەندرووستی دەروونی چییە ؟ 262

ڕێگاو پرۆگرامی تەندرووست دەروونی 263

ڕێگای گەشەیی 263

ڕێگای پارێزیاری 263

ڕێگای چارەسەری 264

تایبەتمەندی پرۆسەی تەندرووستی دەروونی 264

دەروون درووست کێیە 265

دەروون نەخۆش کێیە 268

ململانێ دەروونی و جۆرەکانی 266
بێ ئومێدی و هۆکارەکانی 268
شێواز و میکانیزمەکانی بەرگری دەروونی 269
شێوازە هەستیەکان 269
شێوازە نەستیەکان 270
نـەگـونجـان 272
نەگونجان و دیاردەکانی 273
خۆکوشتن 274

بەشی یازدەهەم

نەخۆشییە دەروونیەکان 280
پێناسەی نەخۆشی دەروونی 280
هۆکارەکانی درووست بوونی نەخۆشی دەروونی 281
هۆکاری ڕێ خۆشکەر 281
هۆکاری بەهێز کەر 281
هۆکاری ڕاستەو خۆ 282
جۆرەکانی نە خۆشی دەروونی 283
چەند نموونەیەك لە نەخۆشیە عصابیەکان 284
دڵـە ڕاوکـێ 284
پێناسەی دڵەڕاوکێ 285
جـۆرەکـانی دڵـەڕاوکـێ 285
جیاوازی لە نێوان دڵەڕاوکێ و ترس 285
هۆکارەکانی دڵەڕاوکێ 286
لایەنکانی دڵەڕاوکێ 286
خـەمـۆکـی 287
هۆکارەکانی خەمۆکی 288

جورەکانی خەمۆکی	288
چارەسەرکردنی خەمۆکی	292
وەسواسی	293
جۆرەکانی بەی وەسواسی	294
هۆکارەکانی وەسواسی	295
چارەسەری نەخۆشی وەسواسی	295
شیزۆفرینیا	296
هۆکارەکانی شیزۆفرینیا	298
جۆرەکانی نەخۆشی شیزۆفرینا	298
چارەسەری شیزۆفرینا	299
بیرکۆڵی	300
هۆکارەکانی بیرکۆڵی	301
جۆرەکانی بیرکۆڵی	302
سەرچاوەکان	305
فەرهەنگی زاراوەکان	315

بـەشـی یەکـەم

ئامانجەکانی ئەم بەشە .

لەم بەشە دا پێشبینی دەکرێت خوێنەر

ئەم زانیاریانە بەدەست بێنێت.

- ئاشنا بوون بە گرنگی دەروونزانی .
- خستنە رووی پێناسەی دەروونزانی.
- زانینی ئامانجەکانی دەروونزانی .
- خستنە رووی مێژووی سەرهەڵدانی دەروونزانی
- ئاشنا بوون بە بوارەکانی دەروونزانی.
- خستنەرووی میتۆدەکانی زانستی لە دەروونزانی

دەروونزانی وەك زانستێکی پێویست

دەروونزانی وەك هەموو زانستێك پێویستە لە هەموو کەس ئاشنایی لە گەڵ پەیدا بکەن چونکە ئەم زانستە بەتایبەتی لە هەموو وناغەکانی ژیانی مرۆڤ پێویستە وە هەموو بارودۆخەکان دەکرێ سوودی لێ وەربگیرێت ، چونکە ئەم زانستە لە رەفتاری

مرۆڤ دەکۆڵێتەوە وە بەشێوەیەکی زانستی هەوڵی وەلامدانەوەی چەندین پرسیار تایبەت بە رەفتاری دەدات .

هەر وەك ئاشکرایە لە بواری دەروونی چەندین پرسیار هەن بەردەوام دەوروژێندرێت وە مۆرڤ هەوڵی دۆزینەوەی بۆ دەدات .. لەم پرسیارانەش ، ئایە سەرچاوەی هەڵسەوکەوتی مرۆڤ لە کوێ سەر هەڵدەدات ؟ ئایە عەقڵ لە سەر مرۆڤ زاڵە یان سۆز و هەڵچوونەکانی ؟ ئایە مرۆڤ بەندەی جەرو ئارەزوەکانیەتی یان مرۆڤ بوونەوەرێکی ئازادە و دەتوانێت بە ئازادانە بریاری بدت ؟ چۆن مرۆڤ فێری زانیاری نوێ دەبێت وە کام رێگا کاریگەرە بۆ فێربوون ؟ بۆچی هەندێ کەس لە هەندێ بارودۆخ هەڵدەچن وتورە دەبن وە هەندێکی تر لە هەمان بارودۆخ هیچ هەڵچوونێکی بەرچاو لێیان بەدی ناکرێت ؟ ئایا دەتوانرێت کۆنترۆلی هەڵچوونەکانمان بکەین یا خود ئەوە بەشێکە لە پێکهاتەی کەسایەتیمان و ناتوانین بگۆڕین ؟ ئایا مرۆڤ پێویستی بە هەڵچوون هەیە وە ئەگەر وەلامەکە بەڵێ بێت تا چ رادەیەك هەڵچوونە رێگەپێدراوە ؟ .. بۆچی سۆزەکانمان لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆرێت واتە بۆچی هەندێ کەسمان خۆش دەوێت وە

هەندێکی تریش دەبنە مایەی بێزاریمان ؟ بۆچی هەندێ جار یەک ووشە هەموو ماندوبومان لەبیر دەباتەوە وە وامان لێدەکات هەست بە دەڵخۆشی بکەین ؟

بۆچی هەندێ دیاردە لە دەوروبەرمان سەرنجمان رادەکێشێت جیا لە دیاردەکانی تر ، ئایە هۆکاری تایبەت هەیە وامان لێبکات چەند هێمایەک ببێتە مایەی سەرنجام زیاد لە هێماکانی تر ؟

بۆ چی زانیاری لە بیر دەکەین وە چۆن لە دواتر بە بیرمان دێتەوە ؟ . ئەم پرسیارانە و چەندین پرسیاری تر دەوروژێندرێت و زانا دەروونزانەکان هەوڵی دۆزینەوەی وەلامی راستیان بۆ دەدەن ، بۆ ئەم مەبەستەش چەندین بۆ چوونی جیاجیایان خستۆتە روو ، کە هەربۆ چوونێك بەشێك لە وەلامەکان هەڵدەگرێت .

بۆ ئەوەی زیاتر ئاشنا بین بەو تەوەرانەی کە دەروونزانی گرنگی پێ دەدات دەتوانین بەم شێوەیەی خوارەوە بیخەینەروو :-

١- رەفتارەکانی مرۆڤ و جۆرەکانی .

٢- هەڵچوونەکان و هەست و سۆزی مرۆڤ .

٣- پرۆسە عەقڵیەکان وەك درککردن و بەئاگایی وبیرکردنەوە .

٤- ریرەکی بە هەموو شێوەکانی وە شێوازی کارکرنی توانستە عەقلیەکان .

٥- جیاوازی تاکەکەسی (تاکەکیەکی)

٦- پەیوەندی تاك لە گەڵ دەوروبەری و کاریگەرییەکانی نێوانیان

٧- گەشەی دەروونی لە قۆناغە جیاجیاكان .

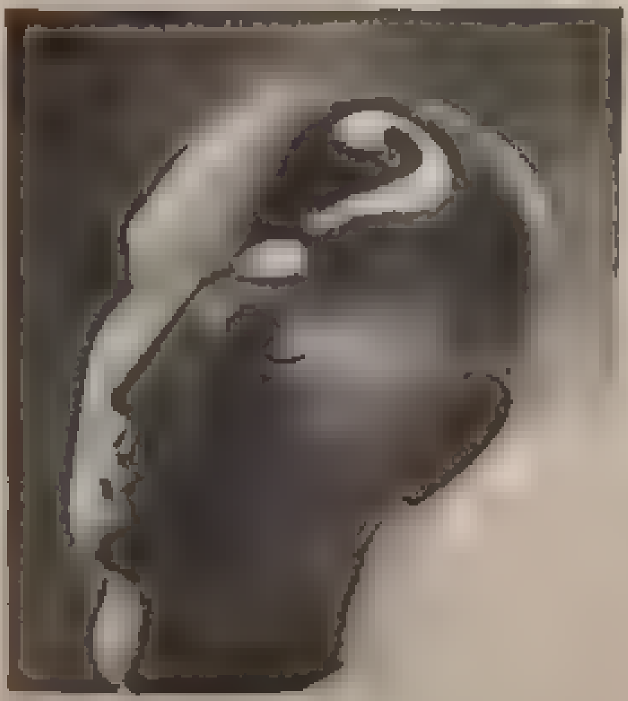
٨- تەندروستی دەروونی و كێشە دەروونیەكان .

٩- لایەنە پراكتیكیەكانی دەروونزانی لەبواری پەروەردە و بەڕێوەبردن و جەنگ و هونەرو تاوان و پزیشكی .

١٠- بواری دامێنان و پەرەپێدانی تاواناكان .

پێناسەی دەروونزانی :

وشەی دەروونزانی لە وشەی PSYCHOLOGY وەرگیراوە كە ئەویش لە دوو وشە پێك دێت Psych بەمانای رۆح یان دەروون و وشەی Logy مانای لێكۆڵینەوەی راستی دەگەیێنێت واتە psychology مانای زانستی دەروون یان رووحە



ئەگەر سەرنج بدەینە سەرچاوەكانی دەروونزانی چەندین پێناسەی جیا جیا دەبینین بۆ دەروونزانی دیارترین و سادەترین پێناسەی بریتیە لە (ئەو زانستەیە كە لە رەفتاری مرۆڤ دەكۆڵێتەوە) بەڵام ئەم پێناسەیە تەنها لایەنەكی دەروونزانی دەگرێتەوە ئەویش رەفتارەكانی مرۆڤە ، بۆیە ناتوانین پشت بەم پێناسە ببەستین وەك پێناسەیەكی گشتگیر .

لە پاش پێشکەوتنی زانستی دەروونزانی ، پێناسەکەی چەند گۆڕانکاریەکی بەسەر داهات و لە دەرئەنجام دا چەند پێناسەی نوێ بۆ دەروونزانی خرایە ڕوو لە وانە ، دەروونزانی (ئەو زانستەیە کە لە ڕەفتاری مرۆڤ دەکۆڵێتەوە کە لە ئەنجامی وورووژێنەرەکان دەردەکەوێت و بەدوای پرۆسە مەعریفیەکانی و ئەزموونەکانی دا دەگەڕێت) و دەتوانین پێناسەی دەروونزانی بەم شێوەیە بخەینە ڕوو :-

دەروونزانی

زانست / دەروونزانی بە زانست دەژمێردرێت چونکە شێوازی ڕێکخراو بە کار دێنێت بۆ تێبینیکردنی ڕەفتارەکان و وەسف کردنی و پێشبینیکردن و شیکردنەوەی ڕەفتارەکان

ڕەفتار / هەموو وەلام دانەوەیەك دەگرێتەوە کە مرۆڤ دەری دەبڕێت لە ئەنجامی وەلامدانەوەی بارودۆخە جیا جیاکان

وەلامدانەوە / هەموو چالاکیەك دەگرێتەوە کە لە دەرئەنجامی وورژێنەرەکان دەردەکەوێت و وەلامدانەوەکانیش جولەیی یان زارەکی یان بە هەلچوون دەبێت

وورووژێنەر / هەموو هۆکارێکی دەرەکی یان ناوەکی دەگرێتەوە هانی چالاکیەکانی مرۆڤ دەدات یا خود رایدەگرێت . و وورووژێنەرکان دوو جۆرن:

١- دەرەکی ٢- ناوەکی (فسیۆلۆژی ، دەروونی)

پرۆسە عەقلیەکان / بریتیە لە ئەو بریکی تایبەت لە توانا هزریەکانی کەسەکە و هەست و سۆز و بالەرەکانی و لەگەل ئەوەی کەسانی تر ناتوانن ئەم پرۆسەیە ببینن بەلام لە ڕاستی دا بوونی هەیە

هەحشەی ژمارە -١- شیکردنەوەی پێناسەی دەروونزانی

ئـــامانجەکـــانی دەروونـــزانی :

چوار ئامانجی سەرەکیمان هەیە لە دەروونزانی ، هاوبەشە لەگەڵ زانستەکانی تر ، ئامانجەکانیش بریتیە لە:

١- تێگەیشتنی ڕەفتار و شیکردنەوەیان ، واتە وەسفکردنی دیاردەکە بە شێوەکی ورد ، ئەویش لە ڕێگەی وورووژاندنی پرسیار (چۆن) ؟

٢- دەستنیشانکردنی هۆکارەکان : واتە لە هۆکارەکانی درووست بوونی دیـــاردەی ڕەفتارەکان دەکۆڵیـــتەوە ئەویش لە ڕێگـــەی وورووژاندنی پرسیار (بۆچی) ؟

٣- پـێشبینیکـــردن : واتـــە پـێشبینی دەرئەنجامی ئەم ڕەفتارە بـــکەین ، چ ڕوو دەدات ، ئەو پێشبینیکردنەش لە سەر بنەمای تێگەیشتن و دەستنیشانکردنی هۆکارەکان دەبێت .

٤- کۆنترۆڵکردنی ڕەفتارەکە : واتە زاڵ بوون بەسەر ئەو ڕەفتارەی کە ئێمە کاری لە سەر دەکەین و بەشێوەیەکی ڕاست ودرووست ئاراستەی بکەین بۆ نموونە :-

منداڵێکی شەڕانگێز

تێگەیشتن : ئەم منداڵە چۆن ڕەفتارە دەکات ؟ ئایا ئەم ڕەفتارانە دەکەوێتە خانەی شەڕانگێزی ؟

دەستنیشانکردنی هۆکارەکان : بۆچی ئەم منداڵە شەڕانگێزە ؟ ئایا باردۆخی ئەم منداڵە چۆنە ، کەسانی دەوروبەری ، باری ئابووری ، ئایا دەچێتە قوتابخانە یان نا ، ئایا هاوڕێی شەڕانگێزی هەیە ..هتد

پێشبینیکردن : ئەگەر هاتوو ئەم منداڵە بەردەوام بوو لەسەر کاری شەڕانگێزی ، و یارمەتی نەدرا لە دوا ڕۆژدا چی بەسەر دێت ، چەند کاریگەری لە سەر کەسانی دەوروبەری دەبێت ؟

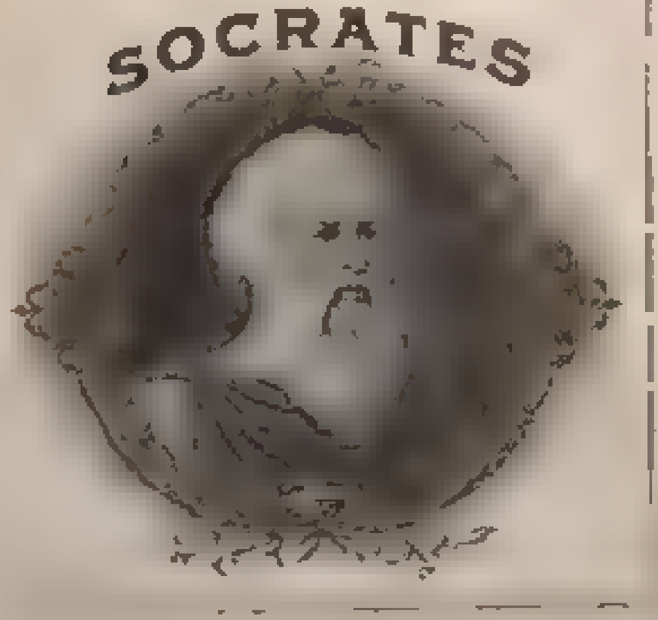
کۆنترۆڵکردن : چۆن دەتوانین کۆنترۆڵی ئەم ڕەفتارە بکەین ؟ هەنگاوەکانی چارەسەری ڕەفتارەکە ؟ ئەو کەسانەی کە پێویستە هاوکاربن لە پرۆسەی چارەسەر کردن ؟ چۆن بزانین ئەم ڕەفتارە خراپە چارەسەر بووە ؟

بەخشەی ژمارە — ٢ - نموونەی ئاماجەکانی دەروونزانی

مێژووی سەرهەڵدانی دەروونزانی و پێشکەوتنی

گەشەکردنی دەروونزانی بەچەند قۆناغدا تێپەڕ بووە ، بەم شێوەیەی خوارەوە:

١- دەروونزانی لە سەرەتای سەرهەڵدانی وەك زانستەكانی تر بەشێك بوو لە فەلسەفە بە زانستی ڕووح دەژمێردرا لە لا یەن یۆنانیەکانەوە بە ناوبانگترین فەیلەسوفەكانی یۆنان (سوکرات ، افلاتون ، ئەرستۆ) بوون



أ- سوکرات (٤٧٠-٣٩٩پ ز) : یەکێك بوو لە فەیلەسووفە بەناوبانگەکانی یۆنان، سوکرات ئەو فەیلەسوفە بوو کە فەلسەفەی لە ئاسمانەوە هێنا سەر زەوی ، لەڕێگەی وتە بەناو بانگەکەی (خۆت بناسە) سوکرات مامۆستای ئەفلاتون بوو فەلسەفەکەی بە (لا أدری) واتە (نازانم) ناسرا بوە ئەوەی شایەنی باسە سوکرات خۆی بەرهەمی نووسراوی لە دوای جێنەماوە وە هەموو زیاریەکانی تایبەت بەم فەیلەسووفە لە رێگەی قوتابیەکانی یەوە نووسراوە وە بەناوبانگترین قوتابیشی ئەفلاتون کە لە کتێبەکی خۆی (کۆماری ئەفلاتون) ئاماژەی بە سوقرات دەدات لە کاتی گفتوگۆ فەلسەفیەکانی .

ب- ئەفلاتون (٤٢٧ - ٣٤٧پ ز) بەڕای ئەفلاتون دوو جیهان هەیە (جیهانی نموونەیی ، جیهانی هەست پێکراو)

هەروەها پێی وایە دەروون و جەستە دووشتی لێکجیاوازن وە هێزەکانی مرۆڤ کاریگەری گەورەیان هەیە لە سەر رەفتار ، وە بەڕای ئەو سێ جۆر دەروون هەیە

(دەروونی توڕە ، دەروونی شەهوانی ، دەروونی عاقڵ) ، و ئەم سێ دەروونەی بە عارەبانەیەك وەسف کرد دوو ئەسپ ڕای دەکێشێت ،الیخورەکەی دەروونی عاقلە ئەسپەکـانیش دەروونی توورە و شەهوانیە)

ج- ئەرستۆ (٣٨٤- ٣٢٢ پ ز) : بەڕای ئەرسۆ دەروون و جەستە جیاوازنین لە یەکـتر و بە پەیکەرێك وەسفی کرد ، خۆڵی پەیکەر جەستە پێك دێنێت و وێنەی پەیکەر دەروون پێك دێنێت) ، دەروونیش سێ جۆر کاری هەیە ، بە پێی کارەکان جیاوازی لە نێوانیان درووست دەبێت بەم شێوەیەی خوارەوە :

أ- کاری خواردن (مرۆڤ و ئاژەل ودرەحت تێی دا بەشدارن)

ب- کاری جوڵە وهەست کردن (ئاژەڵ و مرۆڤ تێیدا بەشدارن)

ج- کاری بیرکردنەوە (تایبەتە بە مرۆڤ)

د- دیکارت (١٥٩٦ - ١٧٥٠ ز) : بە دامەزرێنەری فەلسەفەی نوێ دەژمێردرێت ، دیکارت پێی وایە جیاوازی هەیە لە نێوان عەقڵ و جەستە و جیاوازی کرد لە نێوان ڕەفتاری مرۆڤ وڕەفتاری ئاژەڵ (ڕەفتاری ئاژەڵ وەك (کاری ئامێرە) بەڵام ڕەفتاری مرۆڤ هەڵسوکەوتەکانی لەسەر هەست درك کردن وهەڵچوونەکانی وتێگەیشتنەکانی دەبێت و پێی وایە عەقڵی مرۆڤ بەشێکی ماددی یەی لە ناو مێشکی

مرۆڤە لە ناوەراستی سەری مرۆڤ پێی دەوترێت (ڕێژەری صنوبەری) و شێوازی توێژینەوەی لە دەروونزانی میتۆدی تێرمان ناوحود .

هـ - داروین (١٨٠٩ - ١٨٨٩ ز) : لەتیۆرەکەی خۆی دا ئاماژەی بەبوونی پەیوەندیەکی پتەو لە نێوان مرۆڤ و ئاژەڵ کرد ، بۆیە ڕێگای لێکۆڵینەوە لە سەر ئاژەڵ و ڕەفتارەکانی دەتوانین زۆر لە ڕەفتارەکانی مرۆڤ ڕاڤە بکەین ، بەناوباگترین کتێبەکانی داروین ناوی (أصل الانواع) ە .

و - ولیم ڤۆنت (١٨٣٢- ١٩٢٠ز) : بە دامەزرێنەری دەروونزانی دەژمێردرێت ، یەکەم تاقیگەی بۆ دەروونزانی تاقیگاری لە (زانکۆی لایبزج) لە ئەلمانیا لە ساڵی ١٨٧٩ز دامەزراند و تاقیکردنەوەکانی لە سەر هەستەوەرەکان بوو وپێوانی کاتی گەڕانەوە (زمن الرجع) ، واتە ماوەی پێویست بۆ وەڵام دانەوەی کەسەکە بۆ ورووژێنەرەی دەرەکی .

بوارەکانی دەروونزانی

لەسەرەتای سووی دەروونزانی وەك زانستێکی سەربەخۆ بە دەروونزانی گشتی دەناسرا ، گشت کارە گرینگەکان بە شێوەکی گشتی لێکۆڵینەوەی لە سەر دەکرا ، بەڵام پاش بەرەوپێشچوونی زانستی دەروونی چەندین لقی جیاوازی لێ بۆوە بۆ بەش بە زانستەکانی دەروونی ناسرا ، بە شێوەیەکی گشتی دەتوانین دەروونزانی لە چەند بواری جیاجیا بخەینە روو :

یەکەم // بوارە تیۆرییەکان :-

١- دەروونزانی گشتی لەو چالاکیانە دەکۆڵێتەوە کە مرۆڤەکان تیایدا بەشدارن ، وەك بیرکردنەوە و فێربوون و هەڵچوونەکان و درککردن خستنەرووی بابەتەکان لەم بەشە بەشێوەیەکی گشتی دەبێت وە هەر لقێکی ئەم بەشە، بەشەکانی تری لێ درووست دەبێت

٢- دەروونزانی گەشە ئەم بەشە لە قۆناغەکانی گەشەی مرۆڤ دەکۆڵێتەوە ، لە گەڵ تایبەتمەندیەکانی و پێویستیەکانی هەر قۆناغێك لە قۆناغەکان لەگەڵ دەستنیشانکردنی بنەماکانی گەشەکردن لە ژیانی مرۆڤ ، ئەم بوارەش لەم بابەتانە دەکۆڵێتەوە -

- دەروونزانی منداڵ .
- دەروونزانی هەرزەکار .
- دەروونزانی گەوران .
- دەروونزانی بەساڵاچووان

٣- دەروونزانی کۆمەڵایەتی لە پاڵنەرە کۆمەڵایەتیەکانی تاك لە ناو کۆمەڵ دەکۆڵێتەوە و جۆنەیەتی کارلێککردنی تاك لە سەر کۆمەڵەکەی خۆی و کۆمەڵەکانی تر ، دەروونزانی کۆمەڵایەتی لە ناوەکەی ڕا دیارە ئەو زانستەیە کە لە دوو بوار دەکۆڵێتەوە ئەویش (دەروونزانی) لە لایەك و (کۆمەڵ زانی) لە لایەکی تر .

دەروونزانی کۆمەڵایەتی گرنگی بەم بابەتانە دەدات :-

❖ گەشەی دەروونی کۆمەڵایەتی .

- ❖ پێگەیاندنی دەروونی کۆمەڵایەتی وکاریگەری کلتوور لە پێکهێنانی کەسایەتی تاک .
- ❖ کارلێککردنی کۆمەڵایەتی و کاریگەری تاک لە سەر کۆمەڵ و کاریگەری کۆمەڵ لەسەر تاک.
- ❖ ئاراستەکان و سەرکردایەتی و هاوڕێیەتی و دەمارگیری و بەهاکان و ڕای گشتی.

٤- <u>دەروونزانی ئاسرووشتیەکان (نا ئاساییەکان) :</u> دەروونزانی بە شێوەیەکی گشتی گرنگی بە کەسە ئاساییەکان دەدات ئەوانەی زۆرینەی کۆمەڵگا دەگرنەوە ، لە گەڵ ئەوەش دا دەبێت ئەوە لە بیرنەکەین کە هەموو کەس ئاسایی نین بەڵکو کەسانی نا ئاسایی هەن ، ڕێژەکەیان لە ناو کۆمەڵگا دەگاتە نزیکە (١٠ ٪) و ئەوانیش پێیان دەوترێت (نا ئاساییەکان) ، واتە ئەوانە لە کەسە ئاساییەکان جیاوازن و جیاوازیەکەشیان بە دوو جۆر دەبێت :

- ❖ ئەوکەسانەی توانا و زیرەکی و وزەکانیان لە ڕێژەی ئاسایی بەرزترە ، (دەروونزانی بەهرەداران) گرنگیان پێدەدات ، پرۆگرامی تایبەت بۆ ئەم جۆرەکەسانە دادەنرێت ، بۆ ئەوەی بە باشترین شێوە سوودیان لێ وەربگیرێت.
- ❖ ئەوکەسانەی توانا و زیرەکی و وزەکانیان لە ڕێژەی ئاسایی نزمترە ئەم جۆرە کەسانە (دەروونزانی نەخۆش و پەککەوتەکان) گرنگیان پێدەدات ، لەوانە

بیرکۆڵ و کەم ئەندامەکان و کەڕ ولاڵ ، ئەم جۆرە کەسانە پێیان دەوترێت (خاوەن پێداویستی تایبەت) .

٥- دەروونزانی زمان : زانا دەروونزانەکان گرنگیان بە قسەکردنی مرۆڤ داوە ، چونکە زمان هۆکاری پەیوەندییە لە نێوان کەسەکان ، لەورێگەیەوە زانیاری وهەڵچوون و سۆزەکان دەگوازرێتەوە و ئەم بوارەش گرنگی بەم لایەنانە دەدات :

- لێکۆڵینەوە دەبارەی گەنجینەی وشەکان لە قۆناغەکانی تەمەن .
- لێکۆڵینەوە دەرباری زمانی هەڵچوون ، زانینی لایەنی هەڵچوونی وشەکان .
- لێکۆڵینەوە دەربارە شێوازی پەیوەندیەکان کە لە رێگەی زمانەوە دروست دەبێت ، چۆنیەتی بە هێزبوونی ئەم پەیوەندەیە

دووەم // بوارە پراکتیکیەکان :-

١- دەروونزانی پەروەردەیی : بەشێکە لە بەشە پراکتیکیەکانی دەروونزانی ، هەوڵ دەدات بارودۆخە جیاجیاکانی ناوقوتابخانە و پۆل شیبکاتەوە وە لە رووداوەکانی ناو پۆل بکۆڵێتەوە ، بۆ ئەوەی زۆرترین زانیاری بە مامۆستا ببەخشێت تا بە باشترین شێوە پرۆسەی فێرکردنی بە سەرکەوتووی ئەنجام بدات.

واتە ئەم بوارە گرنگی بە ڕەفتاری مرۆڤ دەدات لە چوارچێوەی قوتابخـــانە و گـــرنگی بە پرۆسەی فێربوون دەدات ، و جیاوازی تواناکان لە بواری فێربوون و پێوانەی تواستەکنی فێربوون و چۆنیەتی ئەنجام دانی تاقیکردنەوەکان ، ئەم رستە برواى بەم بۆ چوونە هەیە کە دەڵێت (مەرج نییە زانایەکی سەرکەوتوو مامۆستایەکی سەرکەوتو بێت) چونکە پرۆسەی فێربوون لە پێنج توخم پێک دێت ، ئەوانیش :

- مامۆستا : کەسایەتی ، ڕادەی زانیارییەکانی .
- شێوازی وانە وتنەوە ، ڕادەی گونجانی .
- قوتابی ، تایبەت مەندیەکانی ، قۆناغەکانی تەمەنی .
- بابەت ، ناوەرۆکی بابەتە زانستیەکە کە پێشکەشی قوتابیەکە دەکرێت
- شوێن : واتە شوێنی ئەنجام دانی پرۆسەی فێرکردن .

٢- دەروونزانی فسیۆلۆژی . ئەم بوارە گرنگی بە پەیوەنـــــدی نێـــوان (دەروون) و (جەستە) دەدات ، واتە لێکۆڵینەوە دەربارەی پەیوەندی نێوان پرۆسە عەقڵیەکان و هەڵچوونەکانی و ڕەفتارەکان لە گەڵ گۆڕنکاریە بایلۆژیەکانی مرۆڤ ، ئەم بەشە گرنگی بەم لایەنانەی خوارەوە دەدات :

- پێکهاتەی کۆئەندامی دەمار و چۆنیەتی کارکردنی .

- هەستەوەرەکانی مرۆڤ ، پرۆسەی وەرگرتن و ناردنی زانیارییەکان لە رێگەی هەستەوەرەکان ، چۆنیەتی درککردن ،
- پێنەرەکان وکاریگەری بە سەر هەڵچوونەکان .

٢- دەروونزانی پیشەساری : هەوڵ دەدات لە دەروونی تاك بکۆڵێتەوە لە بواری کارکردن ، چۆنیەتی کارکردن و بەرەو پێش بردنی بەرهەم هێنان لە رووی چەندیەتی و چۆنیەتی ، چۆن بەختەوەر بێت لەو کارەی کە دیەکات ، ئەم بەشە گرنگی بەم لایەنانەی خوارەوە دەدات .

- شیکردنەوەی پێکهاتەی کارەکان و زانینی پێویستیەکان لە رووی رەفتار و درککردن ، بۆ ئەوەی توانا گونجاو بۆ هەر بەشێك لە بەشەکانی کار بۆی بدۆزێتەوە.
- لێکۆڵینەوە دەربارەی هەڵچوونی کارمەندەکان لە گەڵ توانستە عەقڵیەکانیان ، بەمەبەستی ئاراستەکردنیان بۆ کارەکان.
- لێکۆڵینەوە دەربارەی چۆنیەتی پەرەپێدانی پاڵنەرەکان وبەهێزکردنی پەیوەندی مرۆڤایەتی لە نێوان کارمەندەکان .

٤- دەروونزانی جەنگ . دەروونزانی لە بواری جەنگ ، گرنگی بە ڕەفتاری تاک دەدات لە کاتی جەنگ و چۆنیەتی ئامادەکردنی بۆ جەنگ و بەرزکردنەوەی ورەی تاکەکان ، ئەم بەشە گرنگی بەم بابەتانە دەدات :

- هۆکارەکانی بەرزکردنەوەی ورەی جەنگاوەر لە کاتی شەڕ و ئاشتی.
- شێوازەکانی جەنگی دەروونی ، چۆنیەتی بڵاوکردنەوە پروپاگندە ،
- لێکۆڵینەوە دەربارەی چۆنیەتی پاراستنی جەنگاوەران لە ناو شەڕدا لە تووشبوون بە هێدمەی دەروونی

دەتوانین بڵێین دەروونزانی وەك زانستێك لەزۆر بوار سوودی لێ وەردەگیرێت ، وە لە گەڵ ئەوەی بەردەوام ئەم زانستە لە گەشەکردن دایە وە چەندین بەشی تری لێ درووست بووە ، بەگشتی دەتوانین بەشەکانی دەروونزانی بەسەر دوو لقی سەرەکی دابەش بکەین کە هەر یەکێك لەم لقانە لە چەند بەش پێك دێت وە لەم نەخشەی داهاتوو بەشێك لە لقەکانی دەروونزانی دەخەینە روو -

بوارەکانی دەروونزانی

لقە تیۆرییەکان

١- دەروونزانی گەشە .

٢- دەروونزانی کۆمەڵایەتی .

٣- دەروونزانی ناسروشتییەکان .

٤- دەروونزانی زمان

٥- دەروونزانی ئاژەڵ

٦- دەروونزانی جیاوازی تاکەکەسی

٧- دەروونزانی بەراوردکاری

٨- دەروونزانی فەلسەفی

٩- دەروونزانی گشتی

لقە پراکتیکییەکان

١- دەروونزانی پەروەردەیی .

٢- دەروونزانی فسیۆلۆژی .

٣- دەروونزانی پیشەسازی .

٤- دەروونزانی چارەسەری .

٥- دەروونزانی رێنمایی .

٦- دەروونزانی تاوان و دادپەروەری .

٧- دەروونزانی جەنگ

٨- دەروونزانی بەڕێوەبردن

٩- دەروونزانی بازرگانی

نەخشەی ژمارە - ٣ - شیکردنەوەی پێناسەی دەروونزانی

قوتابخانەکانی دەروونزانی :

لە مێژووی گەشەکردنی دەروونزانی وەك راستیێکی سەر بەخۆ ، بەتایبەتی کاتی لە فەلسەفە جیابۆوە چەندین قوتابخانە سەریان هەڵدا وە بەدرێژایی مێژیی دەروونزانی ئەم قوتابخانانە گۆڕانکاری بەسەر داهات وە زاناکان بۆچوونی نوێیان خستە روو ، وە هەوڵیان دا تازەگەری لە تیۆرە دەرونییەکان بکەن ، بەشێوەیەکی گشتی قوتابخانە ناسراوەکانی دەروونزانی بریتیە لە قوتابخانەی (ڕەفتاری ، مەبەستداری ، شیتەلکاری دەروونی ، مەعریفی ، مرۆڤایەتی ، جشتالت).

١- قوتابخانەی ڕەفتاری :

زانایانی ئەم قوتابخانەیە (ئیڤان پافلۆف ، جۆن واتسۆن ، سکینر) بە بۆچوونی ئەم ڕێبازە ، بوونـەوەر (مرۆڤ) ڕەفتارەکانی میکانیکیە ، بۆیە پێی وایە لە کاتی ڕاڤەکردنی ڕەفتارەکانی ، دەبێـــت پـــەنا ببەینە ورووژێـەرەکـــان (----- •) کە لە دەرەوەی مرۆڤ ڕوودەدات ، نەك ڕووداوەکانی ناوەوەی مرۆڤ ، جۆن واتسۆن یەکەم کەس بوو ئاماژەی بە گرنگی ڕەفتاری دەرەکی دا وتەیەکی بە ناو بانگی هەیە دەڵێت ((١٠ منداڵی ساغم پێ بدەن ، بە ئارەزووی خۆم دەتوانم پزیشك یان پارێزەر یان دزیان لێ دروست بکەم ، و واتسۆن پێی وا یە مرۆڤ دیلی شارەزاییە ڕابردووەکان نییە تی راتە مرۆڤ ویستی خۆی نیە . یاسای ئەم ڕێبازە بریتیە (هەموو وروژێنەرێك وەلامدانەوەی خۆی دەبێت)

وروژێنەر	←	وەلامدانەوە

٢- قوتابخانەی مەبەست داری (مکدۆگل ١٨٧١ - ١٩٣٨)

ئەم قوتابخانەیە لەم بڕوایە دایە هەر ڕەفتارێك لە مرۆڤ یاخود لە ئاژەل ڕوو ئەدات مەبەستێکی لە دوادایە ، ڕەفتار ئاراستە دەکرێت بۆ جێ بەجێ کردن و بە دیهێنانی مەبەستەکە .

٣- قوتابخانەی شیتەڵکاری دەروونـــــی (فرۆید ١٨٥٠ -١٩٣٩)

دامەزرێنەری ئەم قوتابخانەیە لـــە ســـاڵی (١٩٠٠) تیۆرەکەی خۆی ئاشکراکرد ، بەناوبانگترین کتێبەکانی (شیکردنەوەی خەونەکان) دەنگۆیەکی زۆری هەبوو و بیرۆکەکانی دەربارەی خەون وپرۆسە عەقڵیەکان بووە مایەی ململانیەکی زۆر لە ناوەندە زانستیەکان ، فرۆید جەختی لە سەر پاڵنەرە سەرەکیەکان کـرد ئەویـــش (پاڵنەری ژیان و مردن)ە .

فرۆید جەختی لە سەر سێ بابەت کردەوە ، بە بۆ چوونی ئەو کاریگەری زۆری هەیە لەسەر درووست بوونی کەسایەتی مرۆڤ ، ئەویش (پێنج ساڵی یەکەم لە تەمەنی مرۆڤ ، هێزی نەست ، سێکس) .

٤- قوتابخانەی مەعریفی (بیاجیە ١٨٩٦ - ١٩٨٠ ، برونر ١٩١٥ - ؟)

ئەم قوتابخانەیە گرنگی بە پرۆسەعەقڵیەکان دەدات ، وەك ئاگایی بۆ دەوروبەر ودرك کردن وبیرهاتنەوە

وبیرکردنەوە ، وچۆنیــەتی مامەڵەکردن لە گەڵ زانیارییەکان

پیاجیە پێی وایە ئەگەر مرۆڤ توانی درکی بە چالاکیەکانی مێشکی خۆی بکات ئەوە دەتوانی (بیرکردنەوە لە بیر بکات — التفكير في التفكير) ، واتە توانای بیرکردنەوەی بباتە ئاستێکی بەرزتر ، وە توانای بیرکردنەوەی رەخنەگرانە دەبێت .

٥- قوتابخانەی مرۆڤایەتی (ماسلۆ ١٩٠٨ — ١٩٧٠ ، روجرز ١٩٠٢ — ١٩٨٧ ز)

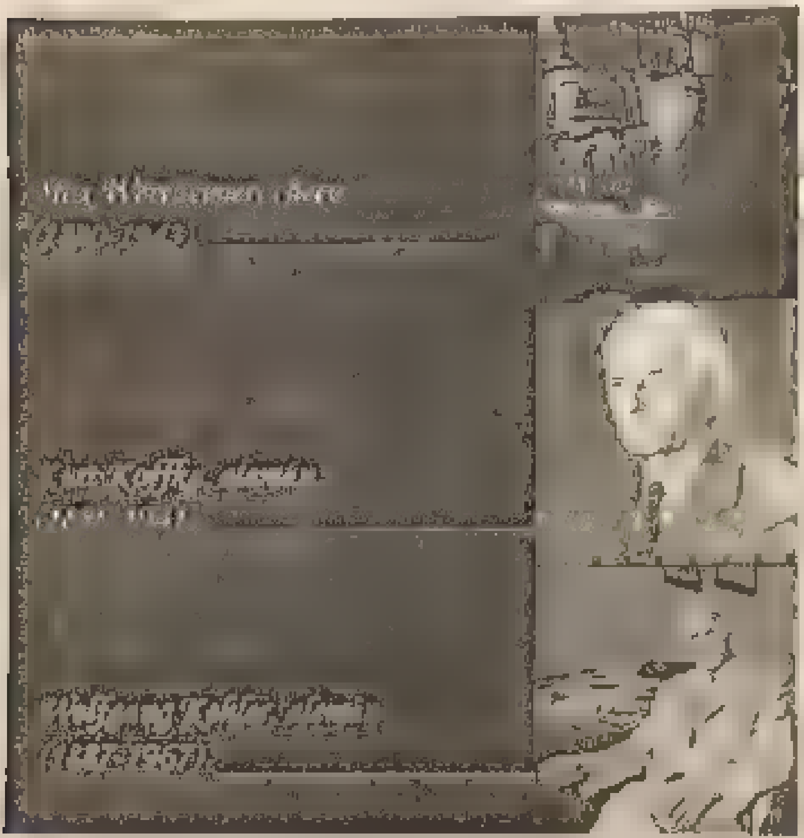
لە بەر ئەوەی دەروونزانی گرنگی بە لایەنە نێگەتیمەکان بۆ شیکردنەوەی رەفتاری مرۆڤ دەدا بزوتنەوەیەك پەیدا بوو بەناوی بزوتنەوەی مرۆڤایەتی لە دەروونزانی ، ئەم قوتابخانە پێی وایە مرۆڤ توانای کۆنترۆڵی ژیانی خۆی هەیە ، چونکە مرۆڤ بەندەی ڕارودۆخی دەرەکی و حەرەسێکسیەکان وئەست وشەرانگێزیەکانی نییە ، مرۆڤ دەتوانێت بە پێی بەهاکانی بژی و لــە دەستنیشانکردنی چارەنووسی خۆی ئازادە .

٦- قوتابخانەی جشتالت :

وشەی حشتالت وشەیەکە ئەلمانیە بەمانای شێوەی گشتی .. سەرهەڵدانی ئەم قوتابخانەیە وەك رەخنەیەك بوو لە سەر زیادەرۆیی زاناکانی (قوتابخانەی رەفتاری) لە بەش کردنی دیاردەکانی بۆ چەند دیاردەیەکی وردتر ، زاناکانی ئەم قوتابخانەیە " فرتێمەر ، کوفکا ، کوهلر)

قوتابخانەی حشتلت وەك بزوتنەوەیەکی بەهێز سەری هەڵدا لە دوا جار کاریگەری لە سەر قوتابخانە ئەمریکیەکانی بەتایبەتی لە بواری (درککردن) بوو .

ئەم قوتابخانەیە لە سەرەتاکانی سەدەی بیستەم پەیدا بوو ، مێژوونووسەکان وای بۆ دەچن سەرهەڵدانی ئەم قوتابخانەیە پەیوەستە لە بڵاوکردنەوەی زانا (ماکس فرتیمەر) ، توێژینەوەکانی لـــە ساڵی ١٩١٢ دەربارەی (جولانەوەی دیار) ، بریتیە لەو جوڵە درک پێکراوە کە لە ڕاستی دا هیچ جوڵەیەک نییە .



قوتابخانەی جشتالت سەبارەت بە درک کردنی نوێ چوونی تایبەتیان هەیە ، وای بۆ دچن شێوەی گشتی لە بەشەکانی گەورەترە ، بۆ نموونە ئەگەر سەرنج بدەینە (تابلۆیە ڕووناکیە جولاوەکان ، دەبینین وێنەیەک دەجولێتەوە بەلام خۆی لە ڕاستی دا کوژانەوە وداگیرسانی سەدەها گلۆپە ، خێرایی کوژانەوە و داگیرساندنی دەبێتە هۆی ئەوەی ئێمە بە هەڵە درک بە جولانەوەی وێنەکان بکەین .

لە بۆ چوونە سەرەکیەکانی ئەم قوتابخانەیە ، کۆی گشتی بە ردەوام لە بەشەکانی گەورەترە بۆ نموونە (ئاو پێکهاتـــەکەی گەورەتـــرە لە $H_2 + O$)

میتۆدەکانی توێژینەوە لە دەروونزانی :

میتۆدی زانستی چییە ؟ مەرجەکانی

پێش ئەوەی میتۆدی زانستی شی بکەینەوە پێویستە بزانین وشەی میتۆد چ دەگەیێنی :

میتۆد بریتیە:- (لە و ڕێگایەی کە توێژەر دەیگرێتە بەر بۆ وەلامدانەوەی سێ پرسیار .

١- چی ڕوودەدات ؟ ٢- چـــۆن ڕوودەدات ؟

٣- بۆچی ڕوودەدات ؟

میتۆدی زانستی چەندین پێناسەی جیا جیای هەیە یەکێك لەم پێناسانە ((بریتیە لە مەعریفەیەکی ڕێکخراو بۆچەند جۆرێکی دیاریکراو لە دیاردەکان ، کۆدەکرێنەوە وڕێکدەخرێن بە مەبەستی گەیشتن بە یاسا و بنەمای گشتی بۆ ڕاڤەکردنی دیاردەکان وپێشبینی کردن و کۆنترۆڵ کردنی))

میتۆدی زانستی چەندین مەرجی تێدایە لەوانە :-

١- پێویستە ڕێك و پێك بێت و لە سەرەتەمای پلان دانان و وەسفی ورد و تۆمارکردنێکی ورد بۆ ڕەفتار بێت .

٢- پێویستە بابەتی بێت ، واتە نەکەوێتە ژێر کاریگەری حەز و سۆزی توێژەر

٣- نابێت لە یەك حاڵەتەوە پەنا ببرێتە بەر گشتگیرکردن .

سوودەکانی بوونی چەند میتۆدی زانستی :

لە بەر ئەوەی دیاردە دەروونیەکان زۆرن ، چەندین میتۆدی جیاجیا درووست بوو بۆ ئەوەی ئەو دیاردانە شی بکاتەوە و بوونی چەند میتۆدێکی جیاوار سوودی هەیە ، لەم سوودانەش :-

١- چەند میتۆدی زانستی زۆربێت بۆ لێکۆلینەوەی دیاردە دەروونیەکان دەتواندرێت چەندین کاری لەسەر دا بکرێت .

٢- هەندی لە میتۆدەکان دەبنە هۆکاری رەخنەگرتن بۆ میتۆدەکانی تر ، بەم شێوەیەش کاریگەری حەزەکان و سۆز کەمتر دەبێتەوە لە سەر کارە زانستیەکان .

٣- زۆرجار وا روو دەدات میتۆدە جیاورەکان هاوکاری یەکتر دەکەن بۆشیکردنەوی دیاردەیەک ، ئەویش لە رێگەی ئالوگۆرکردنی رابیرییەکان

➢ میتۆدی تێرامانی ناوخود (التأمل الباطني) .

ئەم میتۆدە ناسراوە بە (** *** *** **) کە لەلایەن زانای دەروونزان (ولیم جیمس) داهێنراوە ، کە بریتیە لە تێرامانی مرۆڤ لەخودی خۆی و لە ناوەرۆکی هەستی ، یاخود بریتی یە لە تێبینی کردنی تاک بۆ ئەو شتانەی کە لە ناوەوەی روو دەدات ، وەك شارەزای هەستی یا زیری یا هەلچوونی ، بە ئامانجی وەسف کردنی ئەم حاڵەتانەی کە پێی دا دەروات و شیکردنەوە وراڤەکردنیان

سادەترین جۆری تێرامانی ناو خود کاتی وەسفی دڵەراوکێ و نیگەرانی خۆت دەکەی بۆ کەسێکی تر .

ئەم میتۆدە چەند ڕەخنەیەکی لێ گیراوە :

أ- شێوازێکی تایبەتیە بۆ خودی کەسەکە دەگەڕێتەوە ، بۆیە بە شێوازێکی بابەتی ناژمێردرێت ، دەرئەنجامەکانیش لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆڕێت .

ب- ناتواندرێت لە گەڵ مندال و بیرکۆڵەکان بەکاری بێنین .

ت- کەسەکان جیاواز دەبن بە پێی جیاوازی تواناو زمانەوانیان .

پ- مرۆڤ هەڵچوونەکانی تەواو نابێت کاتی دەیەوێت ڕامان لە هەڵچوونی خۆی بکات .

لە گەڵ ئەوەش دا ئەم میتۆدە سوودی خۆی هەیە و دەکرێ بە کار بێت لە گەل ئەو کەسانەی کە خۆیان ئامادەیی هاو کاریان هەیە بۆ کاری زانستی

➢ میتۆدی بەدواداچوون / (لێکۆلینەوەی درێژ خایەن ، لێکۆلینەوەی پانتایی)

ئەم میتۆدە بەکار دەێت بۆ بەدوارۆیشتنی گەشـەی زیرەکـی و زمان ، ئەم میتۆدە (پیاجیە) بەکاری هێنا بۆ لێکۆلینەوە بە سەر گـەشەی عەقلـی منـدل ، و نزیکەی (٢٣) ساڵ کاری لە سەر گەشەی عەقڵی دوو مندال کرد تا گەورەبوونیان . ئەم میتۆدەش دەکرێ بە دوو جۆر .

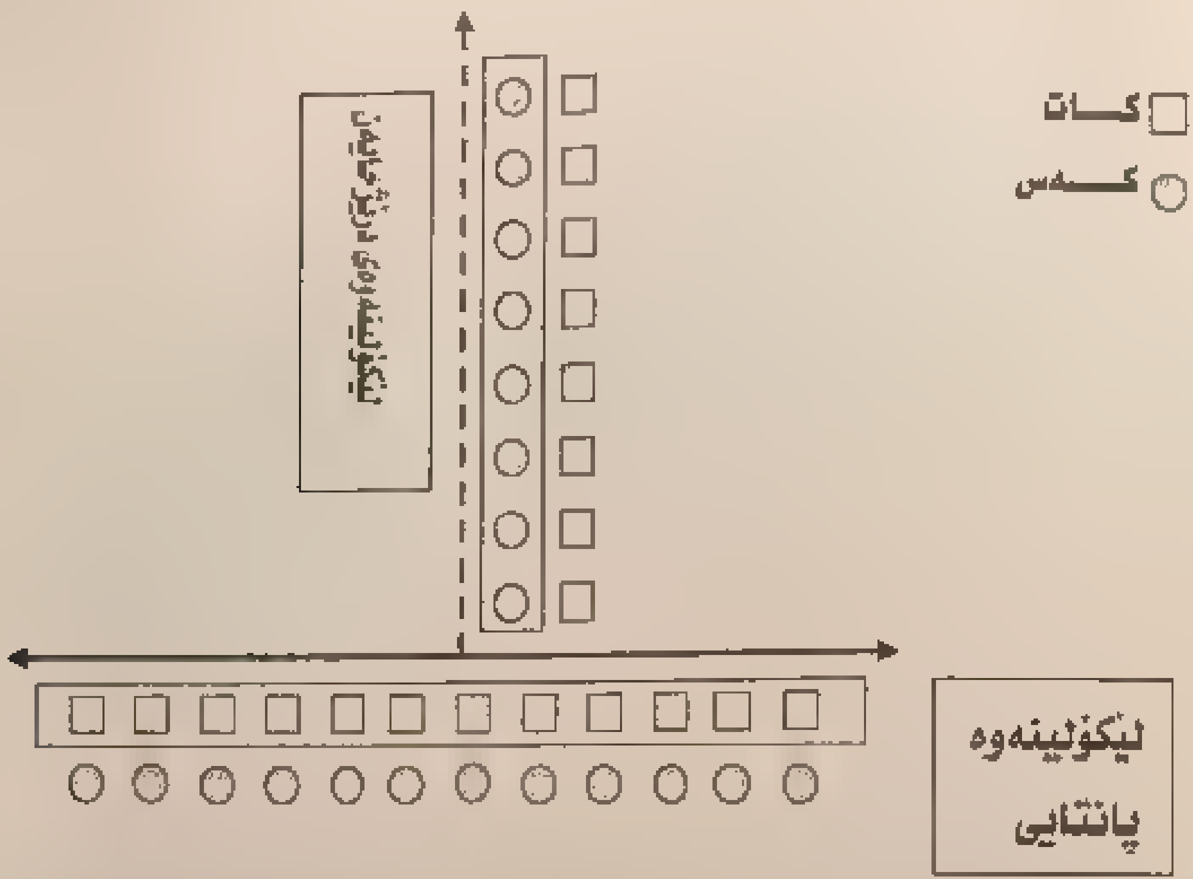
یەکەم // لێکۆلینەوەی درێژخایەن:

بریتیە لەو لێکۆلینەوەی کە تێیدا تاکێك یان گروپێك دەبنە بابەتی لێکۆلینەوەکە ، چەند لایەنێکی دیارکراویان دەستنیشان دەکرێت بۆ لێکۆلینەوەکە ، لە کاتێکی دیاریکراو دا توێژەر لەسەر گۆڕانکاریەکان دا کار دەکات

دووەم // لێکۆلینەوەی پانتایی.

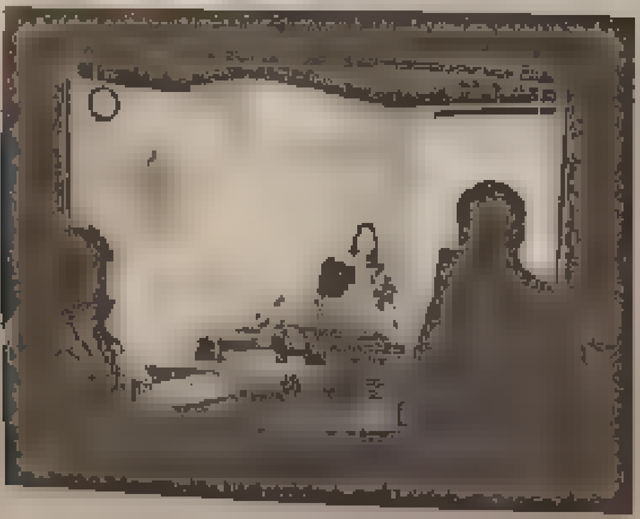
بریتیە لە لێکۆلینەوە لە چەند گرووپێك کە تەمەنیان جیاوازە لەیەك کاتدا .

دەتوانین جیاوازی لە نێوان هەر دوو لێکۆلینەوەکە بەم نەخشەیە ڕوونبکەینەوە



نەخشەی ژمارە – ٤ – جیاوازی لە نێوان میتۆدی درێژخایەن و پانتایی

➢ میتۆدی تێبینی کردن :



ئەم میتۆدە بریتیە لە تێبینی کردنی رفتار رچۆنیەتی ڕوودانی لە بارودۆخی سرووشتی ، لە نموونەکانی ئەم میتۆدەن (تێبینیکردنی ڕەفتاری ئاژەڵ یان گەشەی زمانی منداڵ یان تێبینیکردنی هەڵچوونی قوتابی لە کاتی دەرنەچوونی لە وانەیەك) .

بۆ ئەوەی ئەم میتۆدە بە سەر کەوتووی ئەنجام بدرێت ، پێویستە توێژەر راهێنرابێ لە سەر تێبینیکردنی زانستی بە شێوەیەکی ورد .

لەم وجۆرە میتۆدە توێژەر هەڵدەستێت بە تۆمارکردنی هەموو ئەو دیاردانەی کە دەیبینێت لە سەر کەسەکە یان رووداوەکە وە شێوازی تۆمار کردنەکە بە نوسین یان بە ئامێری تایبەت دەبێت ، وا باشترە لە یەك توێژەر زیاتر هەمان دیاردە تێبینی بکەن بۆ ئەوەی زانیاری بابەتی بێتە دەست .

تایبەتمەندی ئەم شێوازە بریتییە لە :

١. تێبینیەکی ئامانج دارە بۆ کارێکی زانستی .
٢. رێکخراوە بە پێی دیزاینی کارەکە ، پلانی تەواوی بۆ دارێژراوە .
٣. ئەو تێبینیەی تۆمار دەکرێت بە ئامێری دەنگی یان فیدیۆ ووردتردەبێت ، چونکە هەلی ئەوەمان دەبێت چەندین جار دووبارەی بکەینەوە
٤. دەکرێ هەمان تێبینی لە کاتی تر بۆ هە مان دیاردە دووبارە بکەینەوە .

➢ میتۆدی کلینیکی :

ئەم میتۆدە بەکاردێت بۆ دەست نیشانکردنی ئەو کەسانەی کە دەناڵێن بە دەست شلەژانی دەروونی یان ئەو کەسانەی کێشەی خێزانیان هەیە یان کێشەی تر جا لە بواری کارکردن بێت یان لە بواری خوێندن .

ئەم میتۆدە لە ڕێگەی لێکۆڵینەوە لە مێژووی کەسەکەوە دەبێت یا خود لە ڕێگەی لێکۆڵینەوەی (حالة) دەبێت ، لە ڕێی کۆکردنەوەی زانیاری لەسەر مێژووی تەندروستی کەسەکە و خێزانەکەی وپێشینەی کۆمەڵایەتیەکەی ، لەم میتۆدەش گرفتەکان دەستنیشان دەکرێت و هەوڵی چارەسەری بۆ دەدرێت .

➢ میتۆدی تاقیگەری .

ئەم میتۆدە پەیوەستە بە وشەی (کاریگەری) واتە کاریگەری گۆڕاوێك بە سەر گۆڕاوێکی تر ، لەم میتۆدە توێژەر لە ناو تاقیگەدا دەتوانێت کۆنترۆڵی هۆکارەکان بکات کە ڕەنگە کاریگەریان بەسەر ڕەفتاری کەسی تاقیکراو هەبێت ، لەم میتۆدەدا توانای دۆزینەوەی پەیوەندیەکان هەیەلە نێوان هۆکار و دەرئەنجامدا ، دوو گرووپی هەیە یەکێکیان گرووپی جێگر و ئەوەیتریان گرووپی تاقیکراوە .

میتۆدی تاقیگەری پشت دەبەستێت بە :

١- لێکۆڵینەوە دەربارەی مۆکارە دەرەکیەکان و ئەو وروژێنەرانە و پاڵنەرانە و بەریەستەکان وەک رووناکی و دەنگەدەنگ و کەش و هەوا ، کە کاریگەریان هەیە لە سەر رەفتار .

٢- لێکۆڵینەوە دەربارەی مۆکارە ناوەکیانەی کە کریگەریان هەیە لەسەر کەسەکەی کە لەژێر تاقیکردنەوە دایە .

٣- لێکۆڵینەوە دەربارەی جیاوازی تاکەکەسی کە کاریگەریان لە سەر وەلامدانەوەکنیان هەیە .

نموونەی توێژینەوەی تاقیگەری لە دەروونزانی :

(کاریگەری دەنگەدەنگ (ژاوەژاو) لە سەر ئاستی بیگەیشتنی قوتابی)

(کاریگەری فیلمی توندوتیژ لە سەر رەفتاری شەڕانگێزی لای منداڵ)

(کاریگەری کەش و هەوا لە سەر درک کردنی)

بەشی دووەم

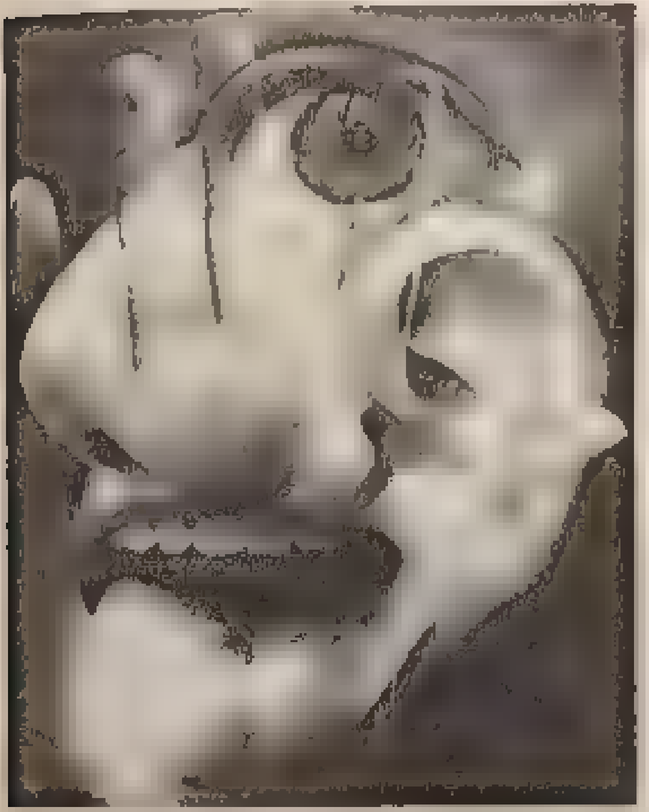
ئامانجەکانی ئەم بەشە .

لەم بەشەدا پێشبینی دەکرێت خوێنەر ئەم زانیاریانە بەدەست بێنێت .

- ئاشنا بوون بە گرنگی پرۆسەی هەستکردن
- زانینی گرنگی بەئاگایی و درکپێکردنی هەستی
- فێربوونی جۆرەکانی بەئاگایی
- زانینی هۆکارەکانی کاریگەر لە سەر بەئاگایی مرۆڤ

هەستەوەرەکان و درککردن

هەستەوەرەکان :



هەستکردن لەوکاتە دەست پێدەکات کاتێ هەستەوەرەکان دەوروژێندرێت بە وروژێنەرەکی دەرەکی یان ناوەکی و کاریگەری فسیۆلۆژی دروست دەکات و مرۆڤ هەست بە شتەکان دەکات و ئاگاداری جیهانی دەرەکی وناوەکی دەبێت .

بۆیە دەتوانین بڵێین هەستکردن بە سادەترین پرۆسە دەروونیەکان دەژمێردرێت ، کە لە دەرئەنجامی کاریگەری شتەکان و دیاردەکان جیهانی دەرەکی و حاڵەتی ناوەوەی مرۆڤ دروست دەبێت و رەنگدانەوەی لە سەر مرۆڤ دا دەبێت .

و پرۆسەی هەستکردن لای مرۆڤ لە رێگەی کۆ ئەندامی دەمار سەر هەڵدەدات و بلیۆنەها دەمارەخانە لای مرۆڤ هەیە ، دەناسرێت بە نێۆرۆنس کە بەشی زۆری لە مێشکی مرۆڤ کۆ دەبێتەوە ، و ئەرکی سەرەکی ئەم دەمارە خانانە گواستنەوەی هێماکانە و نامە دەماریەکانە کە لە دەرئەنجامی وروژێنەرە دەرەکیەکانەوە دروست دەبێت و بۆ شوێنی تایبەت لە کۆ ئەندامی دەمار ، بۆ ئەوەی مامەڵەی لە گەڵ بکرێت و وەڵام دانەوە و رەفتاری گونجاوی بۆ بدرێت .

دەروازەی هەستکردن :

کاتی باسی هەست کردن دەکرێت ، پرسیارێك خۆی دەوروژێنێت ئەویش ؟ ئایە مرۆڤ توانای هەستکردنی ، هەموو وروژێنەرەکانی دەوروبەری هەیە ؟ وەلام دانەوەی ئەم پرسیارە بە نەخێر دەبێت ، هۆکارەکەشی بۆ تایبەت مەندی هەستەوەرە کانی مرۆڤ دەگەرێتەوە ، چونکە ئەم هەستەوەرانە ناتوانن هەموو هێما ونامە دەرکیەکان وەربگرن کە لە ئەنجامی وروژێنەرەکانەوە دروست دەبێت ، بۆ ئەوەی هەربەشێك لە هەستەوەرەکانی مرۆڤ هەست بە وروژێنەر بکات پێویستە ئەم وروژێنەرە توندیەکەی بگاتە ئاستێك کە دەناسرێت بە پایەی هەست (عتبة الاحساس) ، واتە دەتوانین بلێین پایەی هەست ، کەمترین رێژەیە لە وروژێنەر بۆ ئەوەی هەستەوەرەکانی مرۆڤ هەستی پێ بکات .

هەر بە هۆی ئەم مەبەستەیە زۆر لە وروژێنەری فیزیکی هەن مرۆڤ ناتوانێت هەستی پێ بکات ، چونکە هێزەکەی نەگەیشتۆتە دەروازەی هەستی مرۆڤ .

گرنگی پرۆسەی هەستکردن :

لەگەل سادەیی پرۆسەی هەست کردن ، بەلام گرنگی تایبەتی خۆی هەیە لە ژیانی دەروونی مرۆڤ ، چونکە بە هۆی ئەو هەستەوەرانە بە جیهانی دەرەوە ئاشنا دەبین وەك (رەنگ ، دەنگ ، بۆنەجیاوازەکان ، پلەی گەرمی وقەبارەی شتەکان)

جۆری هەستەوەرەكان :

هەستەوەرەكان لە بنەڕەتدا وێنەی خودیە بۆ جیهانی دەرەوە ، شێوازەكانی دەگۆڕێت بە گۆڕانی ژینگەی دەرەكی ،

مرۆڤ چەندین هەستەوەری هەیە یارمەتی وەرگرتنی رانبارییەكان دەدات ، هەستەوەركنیش بریتیە لە :

١- هەستەوەرە دەرەكیەكان :

ئەو هەستەوەرانە دەگرنەوە كە ڕوون و ئاشكرایە لە مرۆڤ ، لەڕێگەی ئەم هەستەوەرانە پەیوەندی بە جیهانی دەرەوە دەكرێت ، لە هەستەوەرەكانیش بریتییە لە :

أ- هەستی بینین : ئەندامی بەرپرس لەم هەستە چاوە بە ئامێرێكی زۆر ئاڵۆز دەژمێردرێت ، چاو ئەم كەناڵەیە كە مرۆڤ لەڕێگەیەوە شت دەبینێت ، شەش دەمار بەستراوە بە چاوی مرۆڤ یارمەتی جوولەی چاو دەدات ، لە كاتی نوستنیش ، چاوی مرۆڤ توانای گونجانی هەیە لە گەڵ رادەی رووناكیەكان بینین گرنگی تایبەتی خۆی لە ژیانی دەروونی ودرككردن هەڵچوونەكان و ژیانی كۆمەلایەتی مرۆڤ هەیە ، لە گەل ئەوەی كەمرۆڤ توانای بینینی زۆر لە رەنگەكان هەیە ، بەلام ئەم توانیەی وەك هەستەوەرەكانی تر سنووردارە ، چونكە شەپۆلەكانی موگناتیسی دەگاتە (١٠٠ ملیون متر درێژی) ، بەلام چاوی مرۆڤ تەنها توانای بیینی ئەو شەپۆلانەیە كە لە نێوان (٤٠٠ تا ٧٥٠) مللی میكرونە .

ب- هەستی بیستن: لە ڕێگەی گوێچکەکانەوە دەبێت ، ئەم هەستە گرنگی تایبەتی خۆی هەیە بۆ پاراستنی مرۆڤ لە مەترسییەکان ، لەگەڵ ئەوەی گوێی مرۆڤ توانای بستنی دەنگە جیاوازەکانی هەیە ئەم توانایەی سنووردارە دەمێنێتەوە چونکە شەپۆلە دەنگیەکان کە مرۆڤ توانای بیستنی هەیە دەکەوێتە نێوان (٢٠ - ٢٠٠٠٠ لەرین) لە یەک چرکە ، واتە ئەگەر دەنگەکان لەم ئاستە نزمتر بێت یان بەرزتر مرۆڤ گوێ لێ نابێت ، بۆیە لە هەندێ حاڵەت مرۆڤ پشت بە ئامێری تایبەت دەبەستێت بۆ بیستنی دەنگەکان.

ت- هەستی بۆنکردن: ئەم هەستە لەڕێگەی لووتی مرۆڤەوە دەبێت ، بۆنکردن لای مرۆڤ ڕوودەدات کاتێک ورووژێنەرێک لە دوور یان نزیک بێت ، بە ڕێگەی هەواوە دەگوازرێتەوە بۆ لووتی کەسەکە ، لە تایبەت مەسیەکانی ئەم هەستەوەرە ، جیا لە هەستی بینین ، بەردەوام کاردەکات ، بە ڕۆژ و بەشەو ، جیا لە هەستی بیستن کە پەیوەستە بە بوونی دەنگێک ، لە لایەکی تر ئەگەر گیانەوەرێک مەبەستی بێت دەتوانێت دەنگ نەکات وهەستی پێ نەکرێت ، بەڵام ناتوانرێت بەرگری لە بڵاوبوونەوەی بۆنی خۆی بکات ، هەر بۆیە کاتێ ڕاوچی بەدوای نێچیرێک دا دەگەڕێت ، پشت بە سەگ دەبەستێت بۆ دۆزینەوەی نێچیر لە ڕێگەی بۆنکردنەوە .

ئەوەی شایەنی باسە ، ژمارەی خانەکانی لووتی مرۆڤ لە یەک ملم[٢] دەگاتە (١٠٠,٠٠٠) خانە ، هەر بۆیەش لەگەڵ ئاڵۆزی ئەم هەستەوەرە ، توانای مرۆڤ سنووردارە لە بۆنکردنی شتەکان .

هەروەها کاتێک مرۆڤ بەردەوام بۆنی شتێک دەکات وای لێدێت هەستی بە بۆنەکە نەمێنێت ! .

پ- هەستی تامکردن : ئەم هەستەوەرە هەستەوەرێکی کیمیاوییە لە دەرئەنجامی توانەوەی شتەکانەوە دێت لە سەر زمان ، دوو جۆر لە هەستی تامکردنمان هەیە ، یەکێکیان (فسیۆلۆژیە) لە دەرئەنجامی کارلێکردنی کیمیاوییەکانەوە دروست دەبێت ، ئەوەکەی تریشیان (سایکۆلۆژییە) کە پەیوەستە بە شارەزاییەکانی پێشووی مرۆڤ ، بۆیە کاتی هەندی شت تام دەکەین هەست بە قێزەونی دەکەین .

هەستی تامکردن پەیوەندی بەهەستی بۆنکردن هەیە ، بۆیە ئەو کەسەی تووشی هەڵامەت دەبێت تام لە خواردنەکانی ناکات .

ج- هەستی دەست لێدان : ئەم هەستەوەرە لەڕێگەی پێستەوەیەو دەبێتە چوار جۆر :

- هەست کردن بە پاڵپەستۆ لە سەر پێست .
- هەست کردن بە ئازار .
- هەست کردن بە ساردی وگەرمی
- هەست کرن بە ڕەقی و نەرمی

ئەم هەستانە دابەش بووینە لە سەر پێستی مرۆڤ بۆ نمونە ئەگەر (۱سم) پێستی مرۆڤ وەرگرین دەبینین بەشێکی بەرپرسە لە هەستکردنی دەست لێدان و بەشێکی تایبەتە بە ئازار و بەشێکی بەرپرسە لە هەستکردن بە گەرمی و ساردی .

٢- هەستی جوڵە :

شوێنی لە دەمار و جومگەکان و ئیسکی مرۆڤ دەبێت ، هەستەوەری جوڵە زانیاری دەربارەی گرژبوونەوە و ماروذح و ڕادەی ئامادە بووی دەمار دەدات بۆ ئەنجام دانی کارەکان .

٣- هەستکردن بە هاوسەنگی :

ئەم بەشەی بەرپرسیارە لە هەستکردن بە هاوسەنگی ، دەکەوێتە گوێی ناوەوەی مرۆڤ ، لە ڕێگەی ناردنی برووسکە دەربارەی جوڵە و بارودۆخی سەری مرۆڤ ، ئەم هەستەوەرەش ڕۆڵێکی گرنگی هەیە بەتایبەتی بۆ کارمەندانی بواری مۆکەوانی و بۆشایی ئاسمان .

٤- هەستەوەرە ناوەکییەکان :

بریتییە لە هەستکرد بە برسیەتی و تینویەتی و قێزەونی و هەستکردن بە ئێش وئازار ، کاتی جەستەمان بە شێوەیەکی دروست کاردەکات هەست بە ئەندامەکانمان ناکەین ، چونکە ئەم بەشانە لە کاتی بوونی هەر شکستێك بروسکە دەنێرێت بۆ مێشك بۆ ئەوەی چارەسەری گونجاوی بۆ بدۆزرێتەوە .

درککردن (الادراك) :

هەموو مرۆڤەکان جیاوزیان هەیە لە درککردنی ورووژێنەرەکانی دەوروبەریان ، بۆ نموونە کەسەکان جیاوازیان هەیە لە بینینی ڕەنگەکان و جیاکردنەوەی دەنگەکان ولەو شتانەی کە بۆنی دەکەن ، ڕێژەی هەستکردنیش دەگۆڕێت بە گۆڕانی شارەزاییەکان و هەڵچوونەکان و پاڵنەرەکانی مرۆڤ .

ئەگەر بمانەوێت پێناسەیەکی گونجاو بۆ پرۆسەی درککردن بکەین دەتوانین بڵێین

درککـــردن (بریتیە لە رێکخستنی زانیارییەکان و وشیکردنەوەی ئەو زانیاریە هەستیانەی کە لەرێگەی هەستەوەرەکانەوە دەگاتە لامان ، بۆ ئەوەی زیاتر ئاشنا بین بە جیهانی دەوروبەرمان) بۆیە دەتوانین بلێین درککردن پرۆسەی شیکردنەوەی تێدایە کە بەتەنها هەستکردن ناتوانێت بیکات . (سەیری ئەم وێنەیە بکە)

لە گەڵ ئەوەشدا پێویستە بزانین کەوا پرۆسەی درککردن پرۆسەیەکی ئاڵۆزە ، چونکە زۆر جار ناتوانین وەك خۆی درك بە راستی شتەکان بکەین ، بۆ نموونە ئێمە ناتوانین گوێمان لە دەنگە زۆر نزمەکان بێت ، وەك ئەوەی شەمشەمە کوێرە دەیبیستێت ، ناتوانین هەندێ شت بۆن بکەین وەك ئەوەی سەگ دەتوانێت ، لەلایەکی ترەوەی مرۆڤ زۆر جار هەندێ شت دەبینێت یان دەبیستێت لە دەوروبەری ، بەڵام لەڕاستی دا بوونی نیە ، ئەم حاڵەتەش پێی دەوترێت هەڵە لە درککردن.

درککردن پرۆسەیەکی مەعریفیە چەند لایەن لە خۆ دەگرێت ، واتە مرۆڤ توانای هەڵبژاردنی هەیە لە نێوان وروژێنەرەکان ، واتە مرۆڤ لە سەرەتای پرۆسەکە بریار دەدات ئاگاداری کام لە وروژێنەرەکان بێت و کام وروژێنەر پشتگوێ بخات ، بۆ نمونە کاتێك کتێبێکی قوتابخانە دەخوێنینەوە بە شێوەیەکی سەرەتایی ، سەرنج نادەینە وردەکاریەکان و نەخشەکانی ناو کتێبەکە بەڵکو هەندێ جار لە وشەکانیش وردنابینینەوە ، کاتێك لە سەر شەقام دا دەڕۆین وبیر لە شتێکی گرنگی دەکەینەوە ، سەرنج نادەینە هۆرنی ئۆتۆمۆبیلەکان ، یان کەسەکانی دەیانبینین ، بەڵام بە پێچەوانەوە کاتێك لە پارکێك پیاسە دەکەین ، سەرنج دەدەینە نزمترین دەنگ کە لە

باڵندەیەكەوە گوێ بیستی دەبین ، یان كاتێ لە بەرامبەر مامۆستا دەبین و ئەویش وانەیەكی گرنگ دەڵێتەوە سەرنجی تەواوی دەدەینێ ، بۆ ئەوەی زانیارییەكانی لێ وەربگرین بە تایبەتی ئەگەر هاتوو وانەكە بەهاو گرنگیەكی لای ئێمە هەبێت .

پێویستە ئەوەشمان لە بیر نەچێت باردۆخی دەروونیمان كاریگەری هەیە لە سەر رێژەی درككردنمان بۆ نمونە ، دیمەنی سرووشتی زۆرجوانە كاتێك هەست بە خۆشی دەكەی یان خۆشەویستەكانت لەگەڵت دادەبن ، بەڵام هەمان دیمەن لات هیچ جوانی نامێنێت ئەگەر بێت و تۆ هەست بە خەمۆكی بكەیت یان كێشەیەكی گەورەت هەبێت.

درككردنیش چەند لایەن تێدا بەشدار دەبێت ، دەتوانین بەم خاڵانە بیخەینە روو :-

١- درككردن پەیوەستە بە زانین ، واتە دركردن پشت بە زانیارییە كۆنەكان دەبەستێت و بە بنەمایەك بۆ شیكردنەوەی زانیارییە نوێیەكان دەژمێردرێت .

٢- دركردن پرۆسەیەكی (إستدلال) یە لە تایبەتمەندیەكانی سیستەمی دركردن لای مرۆڤ (إستدلال و استنتاج) ە بۆ رووژێنەرەكان و رووداوە ژینگەییەكان ، بە تایبەتی كاتی هەستەوەرەكان زانیاری تەواو وەرناگرن كاتی زانیارییەكان بە شێواوی وەردەگیرێت ، واتە مرۆڤ بۆ دركردنی زانیارییەكان سوود بە زانیاری پێشووی خۆی وەردەگرێت .

٣- دركردن پرۆسەیەكی پۆلینكردنە . واتە رێگا بە رێكخستن و پۆلینكردنی زانیارییەكان دەدات .

٤- درککردن پرۆسەیەکی پەیوەندیە بوونی تایبەتمەندی هاوبەش لە وروژێنەرەکان تەنها نییە بو درککردنی لایەنی لێکچوون و جیاوازی لە نێوانیان ، بۆیە پێویستە میکانیزمێك هەبێت بۆ لێکبەستن وتێگەیشتنی سرووشتی پەیوەندیەکان لە نێوان وروژێنەرەکان ، بۆیە دەتوانین بڵێین درککردن یارمەتی مرۆڤ دەدات بۆ ئەوەی زانیاری زیاتری بەدەست بێنێن بۆ شیکردنەوەی شتەکان .

٥- درککردن پرۆسەیەکی گونجانە : یەکێك لە تایبەتمەندیەکانی درککردن نەرم

ونیانیە کە لەڕێگەیەوە توانای گونجانی لە گەڵ وروژێنەرەکان و بارودۆخە جیاجیاکان دەبێت ، ئەم جۆرەش یارمەتی مرۆڤ دەدات هەڵبژاردن ئەنجام بدات لە نێوان وروژێنەرەکان واتە وردبێتەوە لە سەر ئەو وروژێنەرانەی بیازی مامەڵەکردنی لە گەڵدا هەیە ، کاتی لەڕێگەی هەستەوەرکانەوە وەری دەگرێت . نموونە لە کاتی بستنی ئاخاوتنی هوریێەك هەوڵ دەدەس هەموو دەنگەکا... ئەوەی لە ئاخاوتنەکە تێ بگەین .

بەئاگایی و درك پێکردنی هەستی :

دوو پرۆسەی لێك نەستراون ، بە بەئاگایی جەخت کردنە لەسەر ورووژێنەرێك و گرنگی دان پێی ، بەڵام درك پێکردن بریتییە لە ناسینی ئەم ورووژێنەرە ، واتە بە بەئاگایی رێی بۆ درك کردن خۆش دەکات بۆ ناسینی شتەکان .

گرنگی بەئاگایی و دركکردنی هەستی :

دەتوانین گرنگی بەئاگایی و دركکردنی هەستی لەم چەند خاڵەی خوارەوە بخەینە روو:

١- بەئاگایی و دركکردنی هەستی یەکەم هەنگاوە بۆ پەیوەندی مرۆڤ بە ژینگەی دەوروبەری و گونجانی لەگەڵی دا ،چونکە پێویستە لە سەر مرۆڤ کاتی مامەڵەکردنی لەگەڵ ژینگەی دەوروبەری ، ئەو ژینگەیە باش بناسێت ، تا بتوانێت بە شێوازێکی دروست لە گەڵی دا بگونجێت و سوودی لێ وەربگرێت و لە مەترسییەکانی خۆی بپارێزێت .

٢- بەئاگایی و دركکردنی هەستی بنەمای سەرەکین بۆ هەموو پرۆسە عەقلیەکانی تر ، چونکە ئەگەر بەئاگایی و درك پێکردنی هەستی نەبوایە مرۆڤ نەیدەتوانی هیچ شتێکی بیر بێتەوە یان بیر لە هیچ شتێك بکاتەوە

٣- درك ککردن پەیوەندیەکی بەهێزی هەیە بە رەفتارمان ، چونکە وەڵامی ئێمە بۆژینگەکەمان پەیوەستە بە چۆنیەتی درك کردنمان بۆ ئەم ژینگەیە نەك حاڵەتە ژینگەکە وەك خۆی ، بۆ نموونە (منداڵ وەك ئێمە ناترسێت جیایە لە گەڵ ئێمە)

٤- بەئاگایی و درککردنی هەستی پەیوەندیەکی بەهێزی هەیە بە کەسایەتیمان و گونجانی کۆمەڵایەتیمان ، چونکە درک بەکردنی هەست و سۆز و حەرەکانی دەوروبەرمان وامان لێدەکات بگونجێین لە گەڵ دەوروبەرمان .

جۆرەکانی بەئاگایی :

١- بەئاگایی بە ویست و ئارەزوو (الانتباه الارادي)

ئەو جۆرە بەئاگاییە بە ویست و ئیرادەی مرۆڤ دروست دەبێت واتە ئامادەباشی کەسەکە بۆ بەئاگابوون رۆڵی هەیە لەم جۆرە بەئاگاییە ، و ئەم جۆرەش دروست دەبێت کاتێك مرۆڤ جەخت دەکاتە سەر وروژێنەرێك ، بۆ نمونە (گوێگرتن بۆ وانەیەکی بێزارکەر) .

٢- بەئاگایی بە ناچاری (الانتباه اللاإرادي القسري)

ئەم جۆرە بەئاگاییە نەویستە و ناچـاری و بەبێ ئـارەزووی مرۆڤ روودەدات ، بۆ نمونـە (بیستنی دەنگی تەقینەوەیەك یان دەنگێکی بەهێزی لە ناکاو ، یان فلاشی کامیرا) ئەم جۆرە وروژێنەرانە مرۆڤ ناچار دەکات بە ئاگابێت چونکە هێزی وروژێنەرەکە لە ڕادەبەدەرە بە بەراورد لە گەڵ وروژێنەرەکانی تری دەوروبەر .

٣- ئاگایی هەڵبژێردراو (الانتباه التلقائي) .

ئەم جۆرە بەئاگاییە ڕوو دەدات کاتی مرۆڤ بە ویست و ئارەزووی خۆی ئاگای لە وروژێنەرەکە دەبێت ، ئەم حاڵەتەش ڕوو دەدات کاتی بابەتیی بە ئاگا ببێتە مایەی خۆشی ، بۆ یە هیچ جۆرە جەخت کردنێکی ناوێت ، بۆ نمونە (گوێدانی مۆسیقایەکی هێمن یان سەیرکردنی دیمەنی سرووشتی جوان)

هۆکارەکانی بەئاگایی (دەرەکی ، ناوەکی) :

دوو جۆرە هۆکار هەن کاریگەری لە سەر بەئاگایی دەکەن ئەویش

أ- هۆکاری دەرەکی :-

بریتییە لەو هۆکارانەی کە پەیوەندیان بە سرووشت و جۆری وروژێنەرەکان دایە ، ئەو هۆکارنەش بریتییە لە :

١- توندو تیژی وروژێنەرەکان : وەك ڕووناکی ڕەنگاو ڕەنگ و بۆن و دەنگی بەرز ، چەند دەنگەکانیش بەرزتربێت بەئاگایی کەسەکە زیاتر دەبێت پێچەوانەش ڕاستە .

٢- دووبارەبوونەوەی وروژێنەرەکان : ئەو ڕووداوە وروژێنەرانەی کە زیاتر دووبارە دەبێتەوە ، زیاتر سەرنجی مرۆڤ ڕادەکێشێت ، بۆ نمونە (ئەگەر کەسێك یەك جار هاوار بکات و داوای یارمەتی بکات ڕەنگە کەس سەرنج نەداتە هاوارەکەی ، لە ئەنجامدا

کەس نەچێت بۆ یارمەتی ، بەڵام ئەگەر چەند جار هاواری کرد و داوای فریاکەوتنی کرد ، لەم کاتەدا سەرنجی کەسەکان بۆی زیاتر دەبێت ، بە هۆی دووبارە بوونەوەی هاوارەکان و پەلەبکەن بۆ ئەوەی دەستی یارمەتی بۆ درێژ بکەن) بەڵام ئەوەی شایەنی باسە لە هەموو جار دووبارە بوونەوە نابێتە هۆی بەئاگاییمان ، بەڵکو بە پێچەوانەوە دووبارەبوونەوەی شتەکان بە یەك رتم (شێوە) دەبێتە هۆی ئەوە سەرنجمان لە دەست بدەین ، بۆ نموونە (ئێمە سەرنجمان نادەینە لێدانی میلی کاتژمێرەکەمان ، چونکە بەردەوام بە یەك رتم دووبارە دەبێتەوە) .

٣- گۆڕانی وروژێنەرەکان : بە هۆکارێکی بە هێز دەژمێردرێت بۆ سەرنج دان و بەئاگایی ، بۆ نموونە ئێمە سەرنج نادەینە دەنگی ئامێرێك کاتێ کار دەکات ، بەڵام لە کاتی وەستانی لە ناکاو بەئاگاییمان بۆی دەچێت .

٤- جیاوازی لە نێوان وروژێنەرەکان : هەرشتێك جیاوازبێت لە گەڵ دەوروبەری سەرنجی زیاتر بۆی رادەکێشرێت ، بۆ نموونە ئێمە زۆر بەئاسانی بەئاگاییمان بۆ خاڵێکی سپی لە ناو کۆمەڵێك لە خاڵی رەشدا چونکە لەگەڵ دەوروبەری جیاوازە ، هەموو کەسێك بەئاگایی بۆ ئافرەتێك دەچێت ئەگەر هاتو لە ناو کۆمەڵێك پیاو وەستابێت ، ئەویش بە هۆی جیاوازی رەگەزی لە گەڵ ئەوانی تر .

٥- جوولەی وروژێنەر : ئەم جۆرە حاڵەتانە لە ڕیکلامەکان دەبینرێت ، وەک ئەوەی لە تابلۆ ڕووناکییەکان دەردەکەوێت ، بۆ نموونە ئەو تابلۆیەی ڕووناکیەکانی جوڵە دەکات زیاتر سەرنج ڕادەکێشێت لە تابلۆکانی تر

٦- شوێنی وروژێنەر : لە توێژینەوەکان وا دەرکەوتووە ، خوێنەر زیاتر مەیلی بەئاگایی بۆ سەرەوی بەشی لایچەپی لاپەڕ و پەڕی یەکەم و دوایی بە بەراورد بە لاپەڕەکانی تری گۆڤار و ڕۆژنامەکان ، ئەوەی شایەنی باسە سەرنجی کەسەکە بۆ لای چەپ و ڕاست پەیوەستە بە شێوازی نووسینی ، واتە ئەو کەسانەی لە چەپ بۆ ڕاست دەنووسن سەرنجیان زیاتر بۆ لای چەپ دەچێت ، بە پێچەوانەوە ئەو کەسانەی لە لای ڕاست بۆ لای چەپ دەنووسن ، سەرنجیان زیاتر بۆ لای ڕاست دەبێت .

ب- هۆکاری ناوەکی :-

١- پێویستە جەستەییەکان : بۆ نموونە کەسی برسی ، خواردن سەرنجی زیاتر ڕادەکێشێت لە کەسێکی تێر ، بۆیە کاتی مرۆڤ لە مانگی ڕەمەزاناندا بەڕۆژوو دەبێت هەموو سەرنج و گرنگی خۆی دەدات بۆ خواردن .

٢-ئاراستە عەقڵییەکان : واتە مرۆڤ مەیلی بەئاگایی بۆ ئەو شتانە دەچێت کە خۆی پێویستی پێی هەیە ، بۆ نموونە کاتێك دەچیتە دوکانێك چاوت تەنها ئەو شتە دەکەوێت کە خۆت مەبەستە ، شتنەکانی تر دەکەوێتە دەرەوی چەقی بەئاگایی

٣- حەزو ئارەزووەکان : حەزو ئارەزووەکانی مرۆڤ کاریگەری هەیە لە سەر بەئاگایی ، واتە مرۆڤ گرنگی بەو وروژێنەرانە هەیە کە حەزی لێیە وە لە وروژێنەرەکانی بێ ئاگا دەبێت بۆ نموونە (ئەگەر زانایەکی دەروونی و زانیایەکی ڕووەکی و زانایەکی جیۆلۆجی سەردانی پارکێك بکەن ڕەنگە ڕووەکەکان سەرنجی زانای ڕووەکناسەکە

رابکێشێت و زانا دەروونییەکە گرنگی بەرەفتاری مرۆڤەکانی ناو پارك دەدات و زانا جیۆلۆجیەکە گرنگی بە بەردو خۆڵەکانی پارك بدات)

هۆکارەکانی پەرتەوازەبوونی ئاگا :

هەندێ کەس هەن لە ناجێگیر بوونی ئاگایان دەناڵێنن ، کاتی خوێندن یان لە کاتی قسەکردن و کارکردنیان ، پەرتەوازەبوونی ئاگاش چەند هۆکاری هەیە لەوانە :

أ- هۆکارە جەستەییەکان :

وەك ماندوبوونی ماسولکەکان و تێکچوونی خەو و خۆراك ، چونکە ئەو هۆکارانە وا لەش دەکات بەرگری لاوازبێت رەنگدانەوەیەکی نێگەتیفی لەسەر بەئاگایی دەبێت

ب- هۆکارە دەروونیەکان :

بۆ نمونە حەز نەکردنی قوتابی بەو بابەتەی کە دەیخوێنێتەوە و یان قورسی بابەتەکەی یان سەرقاڵ بوونی بە بابەتی تر جگە لە خوێندنەوە وەك وەرزش یان دەرچوون و پیاسە لەگەڵ هاوڕێیان ، یان هەست کردن بە کەمی و دڵەراوکێ

ج- هۆکارە فیزیکییەکان :

وەك گەرمی و ساردی شوێنەکە یا ڕووناکی بەهێز یا کەمی ڕووناکی یا دەنگی بەرز هاوار ، هەموو ئەو هۆکارانە دەبنە هۆی پەرتەوازە بوونی ئاگای مرۆڤ

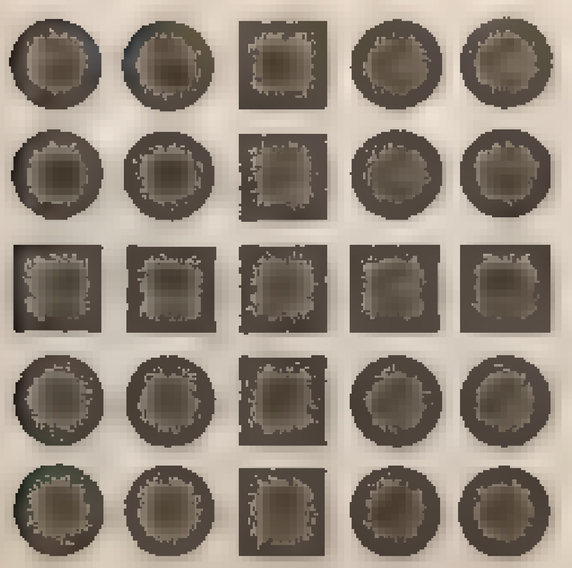
د- هۆکارە کۆمەڵایەتییەکان :

وەك گیرو گرفتی ناو خێزان و یان کێشەی ناو قوتابخانە کە لە نێوان مامۆستا و قوتابی ڕوو دەدات ، یا تێکچوونی باری ئابووری کەسەکە یان خێزانەکەی .

یاساکانی ڕێکخستنی درك پێکردنی هەستیی

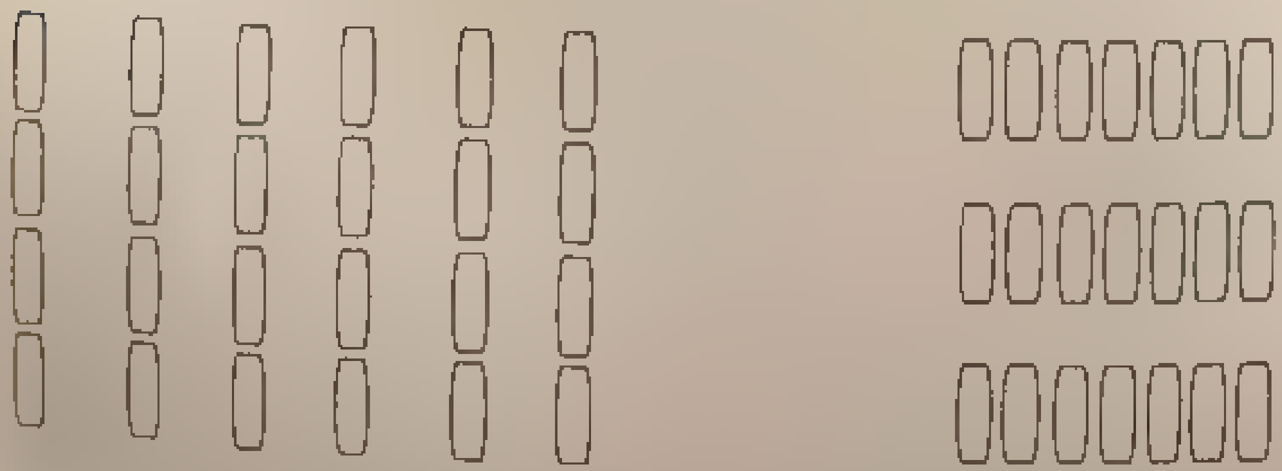
ئەو یاسایانەیە کە لە ڕێگەی ورووژێنەرە هەستییەکان ڕێك دەخرێت بۆ ئەوەی عەقڵ بتوانێت لە چوارچێوەیەکی دیاری کراو ڕێکی بخات ، ئەم یاسایەنەش ئەمانەن :

أ- لێکچوون (التشابه) : بە پێی ئەم یاسایە هەموو ئەو شتانەی کە پێك دەچێت یان یەك شێوەیان هەیە زووتر دەبینرێت و یەك شێواز هەڵدەگرێت لە کاتی بینین سەیری ئەم نەخشەیەی خوارەوە بکە :



ب- نزیکی (التقارب) :

واتە ئەو ڕەگەزو پارچانەی نزیکن لێك ، بە یەك شێواز دەبینرێت ویەك هێمەی دەدرێتێ ، و خۆی بەسەر پرۆسەی زانیندا دەسەپێنێت ، ئەو ڕەگەزانەی لێك دوورن مرۆڤ پەیوەندیەکی لاوازی دەداتێ ئەویش بە هۆی دووری لەیەکتر ، سەیری ئەم نەخشەیەی خورەوە بکە .



ح- بەردەوامی (الاستمرار) :

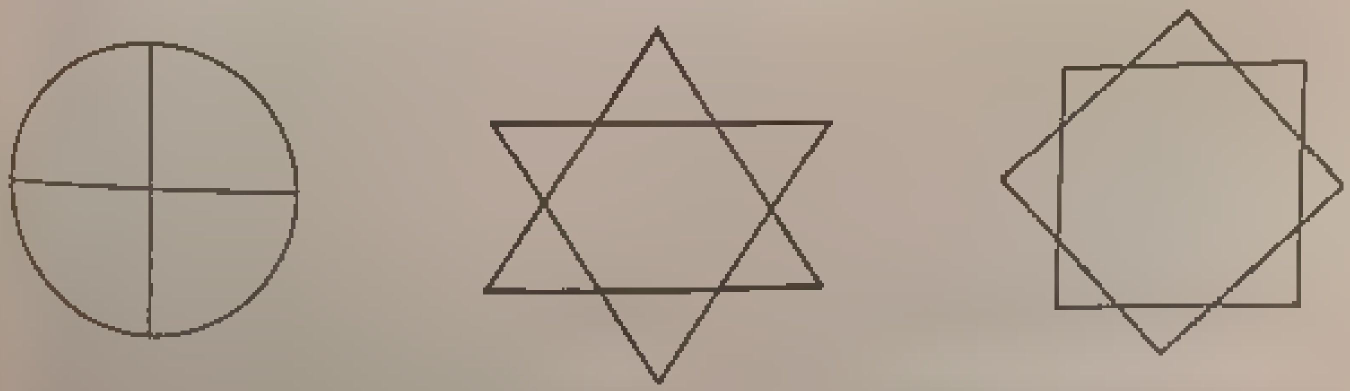
ئەو ڕەگەزو هێڵ و جووڵە و چەماوانەی کە بەیەك ئاراستەی نەگۆڕ بەردەوام دەبن ، پرۆسەی بینین حەز دەکات بەیەکەوە کۆیان بکاتەوە .

د - داخستن (الاغلاق) :

واتە عقلی مرۆڤ مەیلی داخستنی کەم و کوڕی و نەقوستانی شێوەکانی هەیە ، و بە پێی ئەم یاسایە هەمو ئەو وینانەی کەموکوڕیان تێدایە بە تەواوی دەبینرێت و کەمو کوڕییەکان پڕ دەکرێتەوە ، سەیری ئەم نەخشەیەی خوارەوە بکە .

هـ - گشتی یان سەرتاسەری (الشمول) :

واتە ئەگەر ئێمە سەرنج بدەینە شێوەیەك ، سەرنجی زیاترمان بۆ شێوە گشتیەکەی دەبێت ، بەراورد بە پێکهاتەکانی ، واتە ئێمە بەگشتی شێوەکە درك دەکەین وە سەرنجمان بۆ ووردەکاریەکان ناچێت ، سەیری ئەم نەخشەیەی خوارەوە بکە



وە یەکێك لە پریارە گرنگەکانی زاناکانی گشتێت کە هەوڵی وەلامدانەوەیان دا مریش بوو لە ، چی ڕوودەدات ئەگەر هات و لە یەك یاسا زیاتر کەوتە بەر درککردنی مرۆ

واتە کام یاسا زاڵبوونی زیاتر دەبێت ئەگەر هاتوو دوو یاسا دووچاری تێك هەڵکشان بوون . (ایزنك ، ٢٠٠٤) دەڵێت زاناکانی گشتالت چەندین توێژینەوەیان ئەنجامدا بۆ ئەوەی کاریگەری یاساکان و بەهێزیان بزانن لە پرۆسەی درککردن دا ، لە دەرەنجام بۆیان دەرگەوت ئەم یاسایانە بە پرۆسەی تایبەت دادەروون ئەویش بە پێی جۆری یاساکان بۆ نموونە کاتی یاسای (نزیکی و لێکچوون لە گروپی (a) دەبینین نزیکی زاڵدەبێت . بەلام کاتی نزیکی بەراورد دەکرێت لە گەڵ لێکچوون لە گروپی (b-c) ئەوا نزیکی ئەو هێزەی نامێنێت ، بەتایبەتی لەکاتی رەنگکردنی وێنەکان بە رەنگی جیاواز.

نەخشەی ژمارە – ٥- تێکهەلکێشانی یاساکانی گشتلت

هەڵە لە درککردن :

یەکێك لە ڕێساکانی درککردن دریتییە لەوەی درککردن تەنها پشت بە کاریگەری زانیاریە مامەتیەکان یان خودیەکانەوە نابەستێت ، بەڵکو پەیوەستە بە شێوازی کارلێکردنی کاریگەرییەکان لە نێوان خۆیانەوە ، واتە ئەوەی ئێمە درکی پێ دەکەین مەرج نییە وێنەی ڕاستەقینەی شتەکە بێت .

لە گەڵ ئەوەی چاوی مرۆڤ وەکو ئامێری وێنەگرتن کار دەکات ، بەڵام زۆر هۆکاری

دەرەکی و خودی هەن کاریگەریان لە سەری دەبێت ، کە دەبێتە هۆی ئەوی وێنەکانی واتای جیاواز لە وێنە ڕاستیەکە هەڵگرن ، واتە جیاوازی هەیە لە نێوان ئەوەی چاومان دەیبینێت و لەگەڵ ئەوەی مێشکمان تێدەگات و شی دەکاتەوە ، و ئەم حاڵەتەش دەمانگەیێنێتە پرسیارێك ، بۆ چی مرۆڤ دووچاری هەڵە لە درککردن دەبێت ؟ .

پێش ئەوەی بۆچوونەکان تایبەت بە هەڵەی درککردن بخەینە ڕوو ، پێویستە بزانین هەموو جار پرۆسەی درککردن مەبەستەکانی خۆی ناپێکیت ، زۆر جار هەڵەی شیکردنەوەی واقع ڕوو دەدات ، بۆ نمونە کاتێ گوێمان لە دەنگی دەرگا دەبێت د پێمان وایە کەسێکە بانگمان دەکا یا لە دەنگی ڕەشەبا وا دەزانین کەسێك داوای یارمەتی دەکات ...هتد

و زاناکان دوو بۆچوونیان داناوە بۆ شیکردنەوەی ئەم حاڵەتە :

١- بۆچوونی فیزیکی :

ئەم بۆ چوونە هەڵە لە درککردن بە یاسای فیزیکی شی دەکاتەوە ، ڕەنگدانەوەی وێنەکان لە ئاوێنە یان کاتی بینینی سەراب ، یاخود وێنەی شکانی دار کە لەناو بەرداخێك دادەنرێت نیوە ئاوی تێدابێت ، واتە هەڵەکان پابەندە بە یاسای دانەوەی تیشك (عکس) بوونەوە رووناکیەکە وە شکاندنەوەی کاتێك بەچەند ناوەندێك دادەڕوات ، ئەم حاڵەتە لە دەرئەنجامی گەیشتنی زانیاریەکانە بە شێوەیەکی هەڵە یان بە کەموکوری لە ڕێگەی هەستەوەرکانەوە بۆ مێشك .

٢- بۆچوونی دەروونی :

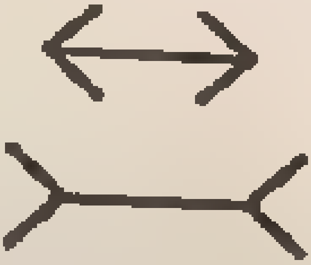
بۆچوونی دەروونی هەڵە لە درککردن دەگەڕێنیتەوە بۆ هۆکاری خودی ، وەك هەڵچوون و ئاراستەکان و ماندووبوون و پێویستیەکانی مرۆڤ ، واتە ئەو هۆکارانەی بەرپرسە لە دروستی درککردن ، هەر بەرپرسیشە لە هەڵەی درککردن بۆ نمونە :

١- ئاشنابوون بە شتەکان وا لە مرۆڤ دەکات شتە درککراوەکان تێکەڵ بکات .

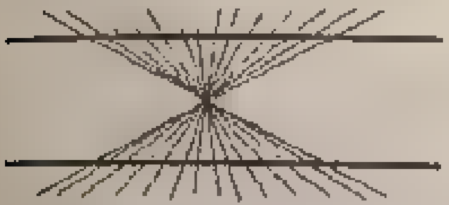
٢- هەندێ جار پێشبینیەکانی مرۆڤ وای لێدەکات شتەکان بەشێوەیەکی جیاواز ببینێت یان ببیستێت ، بۆ نمونە (کاتێك ئێمە پێشبینی بانگی مەغریب دەکەین لە کاتی بە ڕۆژووبوونمان ، پێش بانگ هەر دەنگێکمان گوێ لێبێت وا هەست دەکەین ئەوا بانگی ڕۆژئاوابوونە)

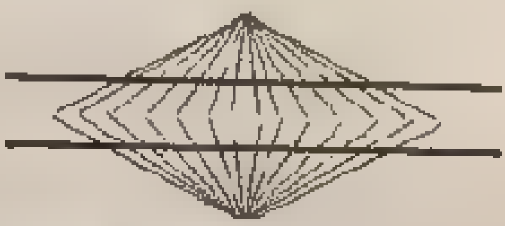
٣- بۆچوونی گشتی و شێوازی خستنەرووی زانیارییەکان ، هەندێ تایبەت مەندی دەداتە شتەکان کە لەراستی دانییە بۆ نموونە (مولەر لایەر و بنزۆ)

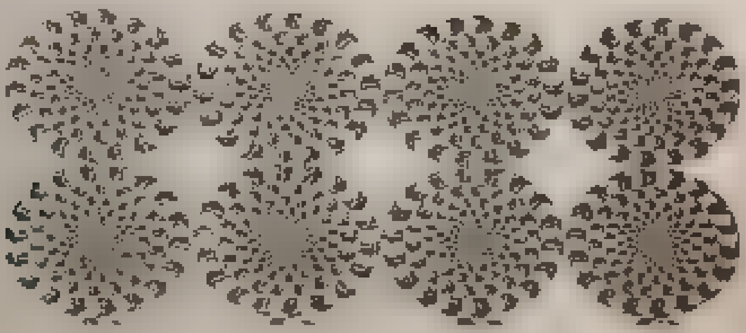
بنزو



مولر لایر







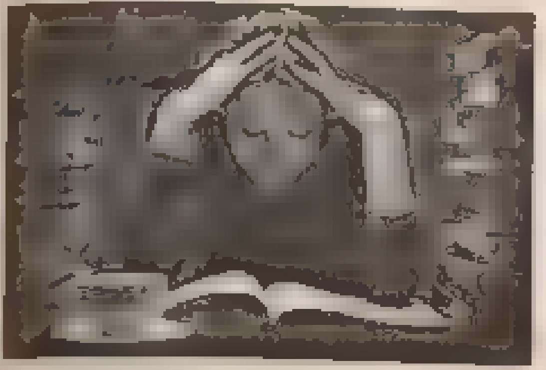
بـەشـی سێیەم

ئامانجەکانی ئەم بەشە .

لەم بەشە پێشبینی دەکرێت خوێنەر ئەم زانیاریانە بەدەست بێنێت .

- وەرگرتنی زانیاری دەربارەی پاڵنەر .
- وەرگرتنی زانیاری دەربارەی هەڵچوون.
- ئاشنابوون بە لایەنەکانی هەڵچوون .
- وەرگرتنی زانیاری دەربارەی هاوسەنگی هەڵچوونی
- فێربوونی پەیوەندی نێوان هەڵچوون وپاڵنەر
- فێربوونی چەمکی زیرەکی هەڵچوونی ریۆچوونەکان دەربارەی

پاڵنەرچییە ؟



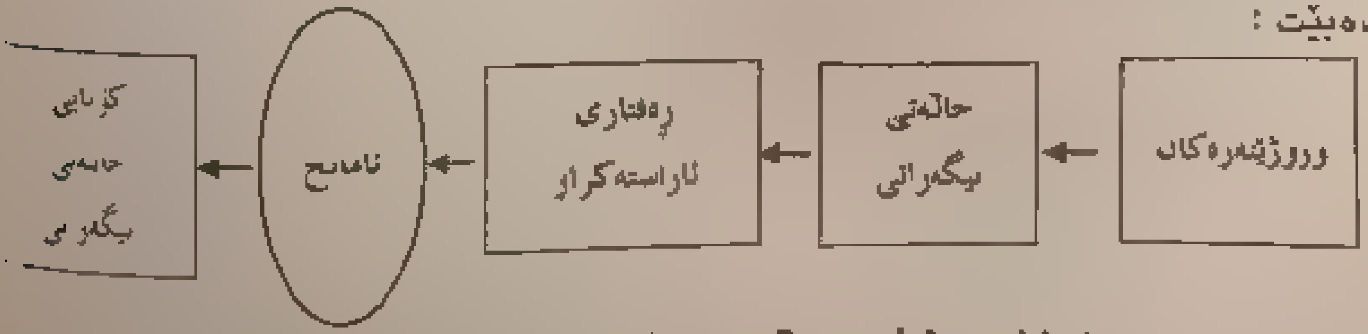
لە ژیانی ڕۆژانەماندا ڕەفتاری کەسانی دەوروبەرمان سەرنجمان ڕادەکێشێت ، بۆ نمونە کاتێك دەبینین کەسێك بەیانیان بەپەلە بۆ سەرکارەکانی دەچێت ، جا ئەو کەسە فەرمانبەر یا جوتیار بێت ، یا کەسێکی کاسبکار ،یا قوتابی بێت .

یا کاتێك دەبینین کارمەندێك بەردەوام لە کارکردن دایە ،یان قوتابیەك بەردەوام لە

سەعی کردن دایە و دەخوێنێت ، یان دایکێك بەردەوام خزمەتی منداڵەکەی دەکات ، هەموو ئەو کارانە و چەندین کاری تر ڕۆژانە بێگومان سەرنجمان ڕادەکێشێت ، و ئەگەر ئێمە بەدوای هۆکاری ئەم ڕەفتارە بگەڕێن ، دەگەینە هۆکارێکی زۆر گرنگ بۆ هەموو ڕەفتارەکان ئەویش ، بوونی پاڵنەرە .

بۆیە دەتوانین بڵێین پاڵنەر حاڵەتێکی (جەستەیی دەروونیە) لە ناوەوەی مرۆڤدا ، هەڵسوکەوتی لە بارودۆخێکی تایبەتدا دەجولێنێت و ئاراستەی دەکات بەرەو ئامانجێکی دیاری کراو .

ئەگەر بمانەوێت نەخشەیەك بۆ کاری پاڵنەرەکان دابنێین بەم شێوەیەی خوارەوە دەبێت :



نەخشەی ژمارە — ٦ — شێوازی کارکردنی پاڵنەر

دەبێت ئەوەش بزانین پاڵنەر چەمكێكی گریمانەییە واتە ئێمە ڕەنگدانەوەی حاڵەتەكە دەبینین و هەستی پێدەكەین ، بەلام خودی حاڵەتەكە نابینین ، بۆ نمونە كاتێ هەندێ كەس دەبینین زۆر بە گورج گۆڵەوە دەچن بۆ سەر كارەكانیان وخۆشی لەكارەكانی خۆیان دەبینن ، گریمانەی ئەوە دادەنێین ئەوكەسانە پاڵنەریان بۆ كاركردن بەهێزە ، بە پێچەوانەوە كاتێ دەبینی كەسێك بەردەوام گلەیی لە كارەكانی خۆی دەكات و شوێنی كاركردنی بەدڵ نییە و ڕەخنەی بەردەوامی هەیە لەسەر بارودۆخی كارەكانی وبەردەوام دوا دەكەوێت وكەم كوڕی هەیە لە كاتی ئەنجامدانی كارەكانی ، لم حاڵەتەدا گریمانەی ئەوەی دادەنێین ، ئەوكەسە پاڵنەری بۆ كاركردن لاوازە .

واتە ئێمە پاڵنەر نابینین بەلام لە دەرئەنجامی هەڵسوكەوتیان لە كارەكانیان ، دەگەینە ئەو دەرئەنجامەی كەتیایدا ڕێژەی پاڵنەریان بۆ كارەكان دیاری دەكرێت.

ئەوەی شایەنی باسە هەموو كەسێك جۆرێك لە پاڵنەرەكانی هەیە بۆ ئەنجامدانی كارەكانی ، بەلام جۆری پاڵنەرەكە لە كەسێكەوە بۆ كەسێكی تر دەگۆڕێت ، بۆ نمونە مامۆستا لە كاتی وانە وتنەوەی هەست بە بوونی جیاوازی لە نێوان قوتابییەكانی دەكات لە گرنگی دانیان بە وانەكە ، هەندێكیان نمرەی بەرز لە تاقیكردنەوەكان بەدەست دەهێنن ، هەندێكیشیان نمرەی نزم بەدەست دەهێنن ، لە نێوان قوتابیەكانیش هەندێكیان گرنگی بە وەرزش دەدەن و هەندێكیان وەرش لایان جێگای بایەخ نییە .

مامۆستا دەتوانێت دەستنیشانی ئاستی پاڵنەر لای قوتابیان بزانێت لە ڕێگەی ئەم تایبەت مەندیانە ی خالانەی داخاتوو هاتووە :-

قوتاسانی خاوەن پاڵنەری بەهێز بۆ خوێندن

- هەست بە دڵخۆشی دەکەن لە وانەکان .
- سەرنج دەدەنە وانەکان و گرنگی بە ئەرکی ماڵەوە دەدەن .
- بەخێرایی بێ دواکەوتن ئەرکەکانیان جێ بەجی دەکەن
- دەست پێشخەرن بۆ ئەنجامدانی ئەرك و کارەکان لە دەرەوەی سنووری قوتابخانە .
- هەوڵ دەدەن بۆ بەدەست هێنانی ئامانجەکانیان هەرچەند زەحمەت بێت .
- سوود لە هەڵەکانیان وەردەگرن ، نائومێد نابن لە کاتی شکست .
- بەردەوام هەوڵ دەدەن ئاستی کارەکانیان باشتر بێت .
- بەردەوام هەوڵی ئەنجامدانی کارەکان دەکەن بێ ئەوەی پاداشت وەربگرن .
- بەردەوام کارەکانیان لە ئاستێکی بەرزدایە .

کارەکانی پاڵنەر

پاڵنەر چەندین کاری جیاجیای هەیە وزانا (نۆرمورد ١٩٩٥) وای بۆ دەچێت پاڵنەر چوار کاری سەرەکی هەیە ئەوانیش :

١- وروژاندنی ڕەفتار :

پاڵنەر هانی مرۆڤ دەدات بۆ ئەوەی کارەکانی ئەنجام بدات بۆ ئەوەی دەسکەوتی پۆزەتیف لە کارەکانی دا بەدەست بێنێت ، بۆیە ئەوکەسانەی ئاستی پاڵنەریان نزمە بەردوام هەست بە بێزاری و ناڕەحەتی لە کارەکانیان دەکەن ، پێچەوانە لەگەڵ ئەوانەی کە ئاستی پاڵنەریان بەرزە ، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا دەبێت مرابی

بەرزبوونەوەی پاڵنەر لای مرۆڤ بە شێوەیەکی لەڕادەبەدەر کارێگەری نێگەتیڤی لە سەر ڕەفتار لێدەکەوێتەوە ! ، چونکە مرۆڤ لەبارودۆخێکی خراپ دەبێت و هەست بە دڵەراوکێیّ زۆر دەکات ، بڕوای بە بەهەوڵەکانی نامێنێت و هەست دەکات هێشتا مافی کارەکەی نەداوە ، لە دەرئەنجامدا ناتوانێت کارەکانی بە باشی جێ بەجێ بکات .

٢- پاڵنەر کاریگەری هەیە لە سەر پێشبینیەکانمان بەرامبەر بە شتەکان :

پێشبینیەکانی مرۆڤ پەیوەستە بە شارەزاییەکانی رابردووی وەك سەرکەوتن و شکستەکان کە دووچاری بویتەوە ، بۆ نمونە ئەو کەسەی بەردەوام لە خوێند شکستی هێناوە و لە ساڵێك زیاتر لە هەمان پۆلّ ماوەتەوە هەموو هەوڵەکانی خوێندنی بێسوود دەژمێردرێت ، چاوەروانی دەرچوون لە تاقیکردنەوەکان ناکات ، چونکە بە پاڵنەرێکی لاواز بۆ پرۆسەکە .

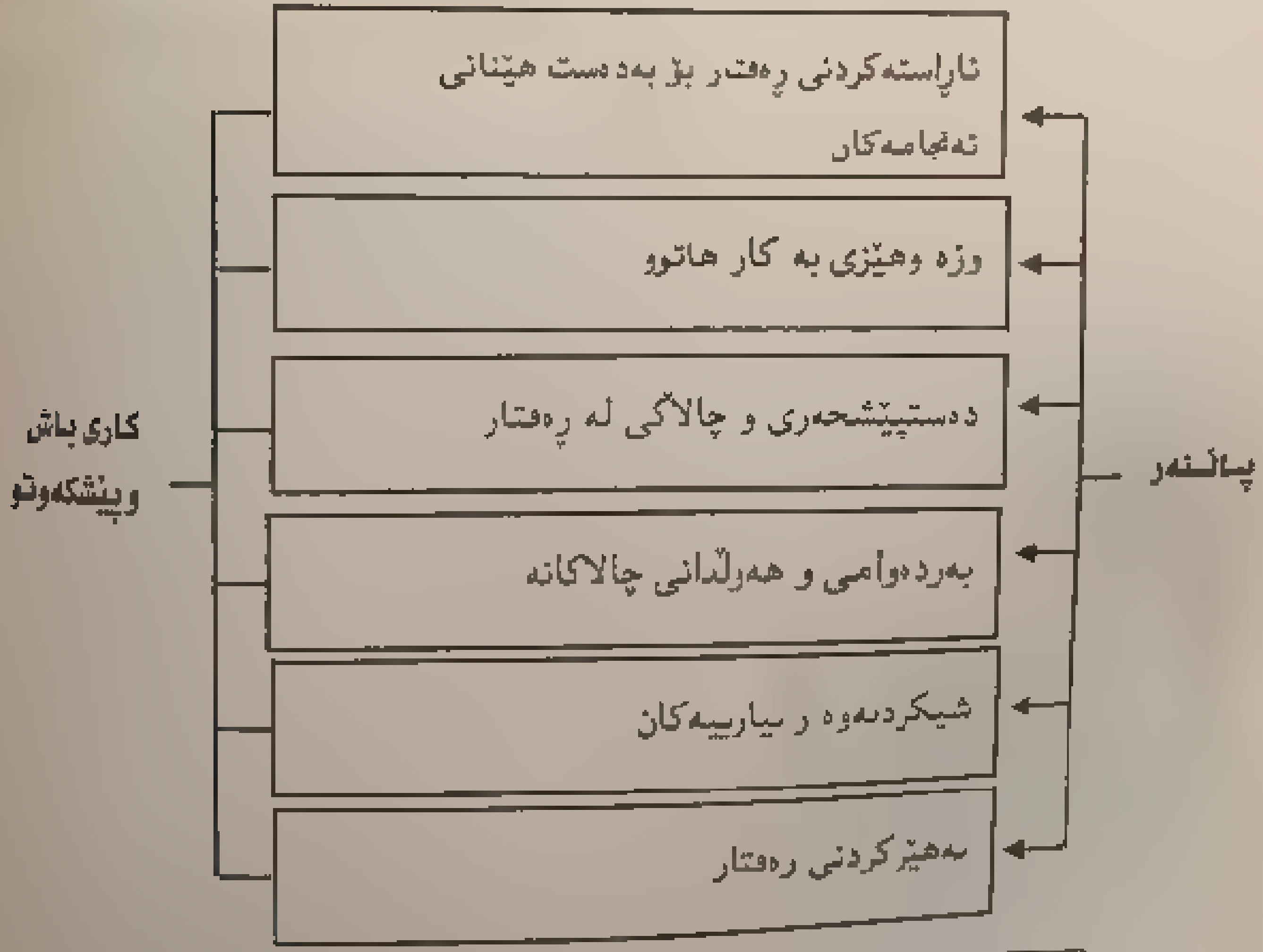
٣- پاڵنەر کاریگەری لەسەر ئاراستەکردنی ڕەفتارەکانمان هەیە :

پاڵنەر کاریگەری زۆری لەسەر ئاراستەکردنی ڕەفتارەکانمان بۆ زانیاریەکان هەیە ،چونکە لە کاتی بوونی پاڵنەری بەهێز ، هەموو ئەوزانیاریانەی وەری دەگرین بە گرنگی دەزانین و هەولّ دەدەین لە بیری خۆمان هەڵگرین وکاری پێبکەین .

تیۆری شیتەڵکردنەوەی زانیاری وای بۆ دەچێت ئەو قوتابیانەی پاڵنەریان بۆ خوێندن بەرزە ، زیاتر سەرنج دەدەنە وانەکان ، ئەوانیش زیاتر داوای یارمەتی لە کەسانی تر دەکەن بۆ وەرگرتنی

زانیاریەکان ، هەوڵیش دەدەن واتا بۆ زانیاریەکان دابنێن کە وەریدەگرن ، بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی ئاسان لە بیری درێژ خایەنی خۆیان کۆی بکەنەوە .

٤- پاڵنەر وا لە مرۆڤ دەکات دەرئەنجامێکی باش لە کارەکان بەدەست بێنێت ' لە خستنە رووەی پێشوو بۆ مان دەردەکەوێت پاڵنەر گرنگی تایبەتی خۆی هەیە و دەتوانین گرنگی پاڵنەر بەم نەخشەیە بخەینە روو :



نەخشەی – ٧ – گرنگی پاڵنەر بۆ مرۆڤ

جۆرەکانی پاڵنەر :

پاڵنەری مرۆڤ زۆرن و لە ژماردن نایەن ، بەتایبەتی پاڵنەرە وەرگیراوەکان ، بەلام لە گەڵ ئەوەشدا زاناکان هەوڵی ئەوەیان داوە بە پێی هاوەبەستی ، یا هاو سەرچاوەیی شی بکەنەوە بەسەر چەند جۆرێك :

١- پاڵنەرە بۆ ماوەییەکان :

ئەم جۆرە پاڵنەرە لە رێگەی بۆ ماوە بۆ مرۆڤ دەگوازرێتەوە و لە سەرەتای ژیانی مرۆڤ دروست دەبێت ، بۆیە ئەم جۆرە پاڵنەرانە فێرناکـرێت واتـه مرۆڤەکان لەچ شوێنێك بن و لـــه کـام نەژاد بن هەمان پاڵنەریان هەیە ، گرنگترین پاڵنـــەرەکان بریتین لـــە (برسیەتی و نووستن و سێکس و رزگار بوون لە پشەرۆ و بوونی پلەیەکی گەرمای مام ناوەند)

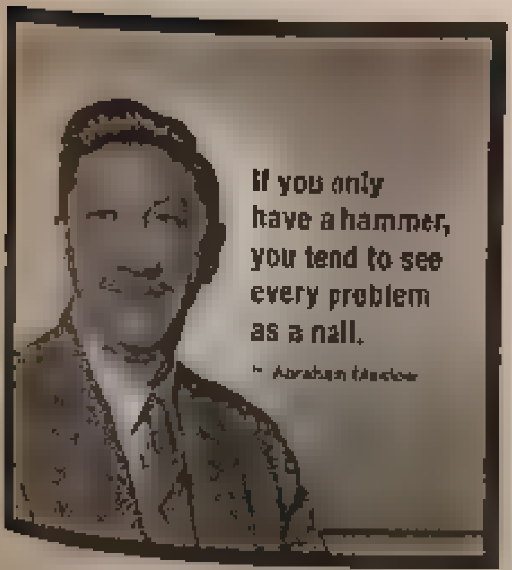
٢- پاڵنەرە وەرگیراوەکان :

ئەم جۆرە پاڵنەرە مرۆڤ لە دەوربەری خۆی وەری دەگرێت لە رێگەی فێرکردن و مامەڵەکردنی لەگەڵ ژینگەی کۆمەڵایەتی بۆیە لەکۆمەڵگایەك بۆ کۆمەڵگایەکی تر دەگوازرێتەوە و لە کۆمەڵگایەك بۆ کۆمەڵگایەکی تر جیاواری دەبێت ، ئەم جۆرە پاڵنەرانە دابەش دەبن بۆ سێ جۆر ئەوانەش :-

أ- پاڵنەرەکۆمەڵایەتییەگشتیەکان :- ئەم پاڵنەرە لە هەمو کۆمەڵگایەك هەن و هەموو مرۆڤایەتی خاوەنیەتی کە بریتین لە پاڵنەری ژیان لە ناو کۆمەڵگا و بەرگە نەگرتنی تەنیایی .

أ- پاڵنەرە کۆمەڵایەتیە شارستانیەتەکان
:- ئەم پاڵنەرە تایبەتە بە شارستانیەتێك و لە شارستانیەتێکی تر دانییە ، بۆیە هەندێك کۆمەڵگا هەوڵی گەشەکردنی دەدات لە نێوان تاکەکانی و هەندێ کۆمەڵگا رێگای لێ دەگرێت وەك : (زاڵ بوون و کۆنترۆڵکردنی کەسانی دەوروبەر و موڵکداریەتی ..هتد)

ب- پاڵنەرە کۆمەڵایەتیە تاکییەکان :- ئەم پاڵنەرە تایبەتە بە تاکە کەس و زۆر زەحمەت دووکەس هەمان پاڵنەریان وەك یەك بێت ، بۆ نمونە (سۆز و ئاستی هیوا و حەز و ئارەزوو وئاراستەکان .. .هتد) .



➢ پێویستییەکانی مرۆڤ و پاڵنەرەکانی :

زانای دەروونزان (ئەبراهام ماسلۆ) بۆچوونێکی خستەروو ئەویش ، هەموو مرۆڤێك هەوڵی تێرکردنی پێویستیەکانی دەدات ، ئەم پێویستانەش لە رێگەی پاڵنەرەکانەوە دروست دەبێت واتە هەر پێویستیەك پاڵنەرێك دروستی دەکات ، ماسلۆ پێویستیەکانی بەشێوەی هەرەم خستە روو ، لە بناغەکەی پێویستیە بایۆلۆژیەکنی دانا و لە لووتکەی هەرەمەکەی پێویستی بەدی هێنانی خودی دانا ، بۆ زیاتر ڕوونکردنەوە دەتوانین هەرەمەکەی ماسلۆ بەم شێوەیە بخەینەروو :-

پێویستە دەروونیە بنەڕەتیەکان :

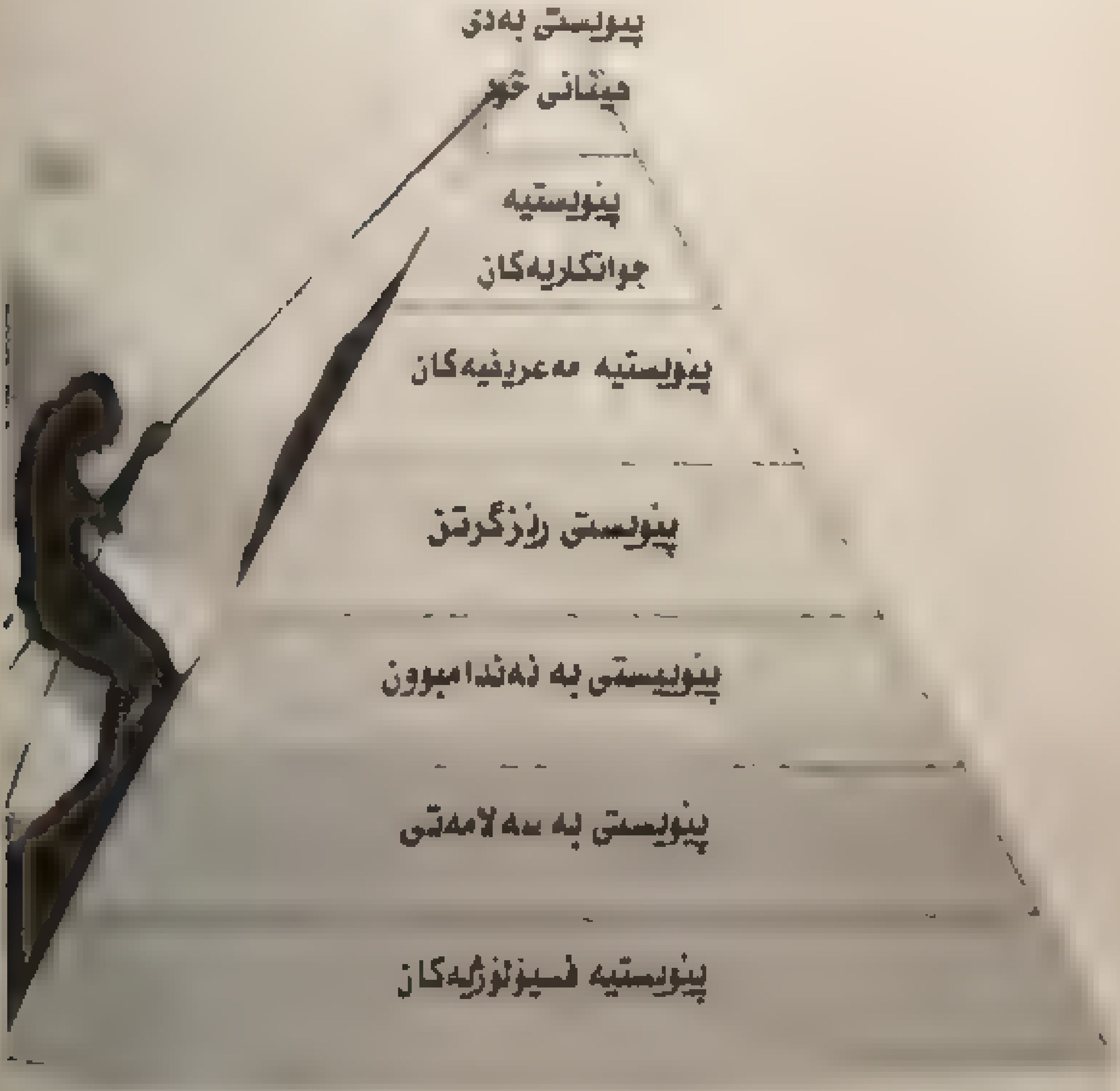
١- پێویستی بۆ ئارامی دەروونی : واتا رزگار بوون لە ترس بە هەموو سەرچاوەکانی.

٢-پێویستی بۆ ڕێزگرتنی کۆمەڵایەتی : واتە پێویستی مرۆڤ بۆئەوەی ببێتە کەسێکی جێگای رەزامەندی ئەو کۆمەڵگایەی کە تێیدا دەژێت .

٣- پێویستی بۆ ئینتیما : واتە مرۆڤ ببێتە بەشێك لە کۆمەڵ ، بەجۆرێك خۆی لە ناو ئەو کۆمەڵە بتوێنێتەوە و کەسایەتیان لە ناخی خۆی فۆتۆکۆپی بکات .

٤- پێویستی بۆ گوزارشت کردن لە خود . واتە مرۆڤ تا ببێتە کەسێکی دیار لە ناو کۆمەڵەکەی خۆی تواناکانی خۆی دەردەخات .

٥- پێویستی ڕێزگرتن لە خود : ئەو پاڵنەرەیە کە وا لە تاك دەکات خۆی چاکتر بکات و بەرگری لە هەموو ئەو شتانە بکات کە دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی کەسایەتی ئەو .



نەخشەی ژمارە – ٨ – هەرەمی ماسلۆ بۆ پێویستیەکان

مرۆڤ و پاڵنەرە نەستییەکان :

تەنها هەست کاریگەری لە سەر رەفتاری مرۆڤ نیە ، بەلکو هێزێك و پاڵنەرێکی زۆر گەورەتر هەیە کاریگەری لەسەر رەفتاری مرۆڤ دەبێت ئەویش نەستە ، زانای دەروونزان (فروید) پێی وایە نەست زۆ بە قەد هەست کاریگەری لە سەر مرۆڤ هەیە ، نەستیش بریتییە لەو پاڵنەرە شاراوانە کە مرۆڤ هەستی پێناکات لە کاتی ئەنجامدانی رەفتارەکەی ، ئەم پاڵنەرانە لە نەستی مرۆڤ دەمێنێنەوە لە بەر ئەوەی دەرچوونی بۆ هەستی کەسەکە دەبێتە ما یەی شەرمەزاری و ئازار بۆی ، لەبەر ئەمە ئەم پاڵنەرانە بە شێوەیکی هێما دەردەچن وەك :

أ- بەشێك لە یاریکردنی منداڵان و گەوران .

ب- لە هەندێ حەز وئارەزوەکان .

ت- لە کاتی وێنەکێشان .

پ- لە قسە لەناکاوەکان و لەدەم دەرچووەکان وهەندی جار لە نووسینەکان.

ج- هەندێ لە جولەکانی لەش و هەڵچوونەکان لە کاتی جیاجیا ، بۆ نمونە خەندە لەسەر لێو لە کاتی بۆ نەیەکی ناخۆش .

ح- هەندی نەخۆشی دەروونجەستەیی (نفسجسمی)

هــــــەڵچـــــوون:

پێناسەی هەڵچوون .

هەڵچوونەکـــان زانینـــی هـەست وسۆزمان دەگـەیەنێتە کـــەسانی تـــر ، و لـە ڕێگەی هەڵچوونەکانیشەوە دەتوانین لە هەندێ حاڵەت بەرگری لە خۆمان بکەین و خۆمان لە مەترسیەکان بپارێزین ، بۆ نمونە کاتێك تووشی بارودۆخێکی مەترسیدار دەبیت ، هەڵچوونەکانت بەخێرایی بڕیار دەدات ، ئایە بەرگری بکەیت یاخود شوێنەکە جێ بهێڵیت و ڕابکەی .

لەگەڵ ئەوەی هەڵچوون حاڵەتێکی مرۆڤایەتییە و مرۆڤ لە کۆنەوە لەگەڵی دا دەژێت ، بەڵام ناسینی هەڵچوون و شیکردنەوەی کارێکی ئاسان نیە ...لەگەڵ ئەوەشدا زۆر لە زانا دەروونزانەکان هەوڵی پێناسەکردنیان داوە ، ئەویش بە گەڕانەوە بۆ ئەو بارودۆخانەی کە لەگەڵ هەڵچوون ڕوو دەدات .

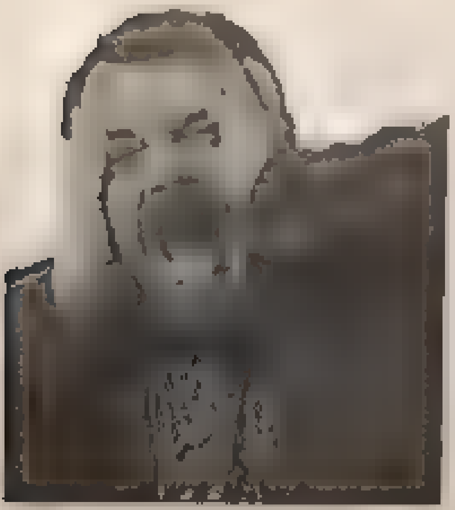
یەکێك لە پێناسەکانی هەڵچوون بریتییە لە : (حاڵێتێکی ویژادنی بە هێزە دەبێتە هۆی شلەژانی دەروونی و فیسیۆلۆژی و هەندێ گوزارشت و جوڵانەوەی جیاواز ، هەڵچوون وەڵامدانەوەیەکی دوو حەمسەرە واتە پۆزەتیف دەبێت یا نێگەتیڤ بۆ بابەتی درك پێکراو)

یا دەتوانین بڵێین هەڵچوون (حاڵەتێکی نیگەرانی جەستەی دەروونی بەهێزو و خێرایە ، تاك دووچاری دەبێتەوە بەشێوەیەکی ناکاو ، لە ئەنجامدا تووشی شڵەژان دەبێت)

لایەنەکانی هەڵچوون :

ئەگەر بمانەوێت هەڵچوونێك شی بکەینەوە وەك تورەیی یا ترس ، دەبینین لە سێ لایەن پێك دێت ئەم لایەنانەش بریتیە لە :-

١- لایەنی هەستی خودی :



ئەم لایەنە تایبەتە بە مرۆڤە هەڵچووەکە ، واتە ئەو خۆی دەربارەی هەڵچوونەکەی خۆی ئاخاوتن دەکا و باس لە سرووشتی هەڵچوونەکەی و گۆڕانکارییە فسیۆلۆژیەکانی دەکات ، و لە رێگەی رامانی لەو کەسە دەتوانین لێکۆڵینەوەی دەربارەی بکەین .

٢- لایەنی دەرەکی :

ئەم لایەنە سەرجەم ئەو گوزارشت و دەربڕین و جووڵە و گۆتە و گۆڕانکارییە دەرەکییانە دەگرێتەوە کە لە دیوی دەرەوەی مرۆڤدا ڕوو دەدەن و دەتوانرێت لە میانەیانەوە هەست بە جۆری هەڵچوونی بکەین ، ئایە ئەم مرۆڤە تورەیە یان دڵخۆشە ؟ .

٣- لایەنی فیسیۆلۆژی :

گۆرانکاریە فسیۆلۆژیەکان بریتیە لە زیاد بوونی لێدانی دڵ ، بەرزبوونەوەی پرۆسەی هەناسەدان ، زیاد بوونی رێژەی شەکر لە خوێندا ، سوور بوونی روخسار وەستانی پرۆسەی هەرس کردن ، وەستانی رژاندنی لیك لە گلاندی ناو دەم ، هەموو ئەم گۆرانکاریانە هاوشانن لەگەڵ هەڵچوونەکانی مرۆڤ .

کاری هەڵچوون :

هەڵچوون ڕەفتارە دەوروژێنێت و ئاراستەی دەکات ، هەربۆیەش سوودی خۆی هەیە بۆ مرۆڤ ، چونکە یارمەتیمان دەدات بۆ ڕێکخستنی شارەزاییەکان ، چالاکیەکانیشمان ئاراستە دەکات بۆ ئەوەی بە باشترین شێوە ئەنجامی بدەین ، زۆر لە هەڵچوونەکانمان هێماییکە بۆ کەسانی تر بۆ ئەوەی بزانن ئێمە لە چ بار دۆخێ داین .

بەشێوەیکی گشتی دەتوانین بڵێن کارەکانی هەڵچوون بریتییە لە :

١- وروژاندن :

هەڵچوونەکان وزەیەکی زیاتر بە هێز دەبەخشێت و هانمادەدات بۆ کارکردن ، و هێمایەکە بۆ ڕەفتارکردن لە بارودۆخە جیاجیاکان ، بۆ نمونە ئەو ئاژەڵەی دووچاری مەترسی دەبێتەوە ، ڕەفتارەکانی دەگۆڕێت بۆ ئەوەی ئامادەبێت بۆ بەرگریکردن لە خۆی ، بەم کارەش هەلی مانەوەی لە ژیان زیاتر دەبێت .

٢- ڕێکخستن :

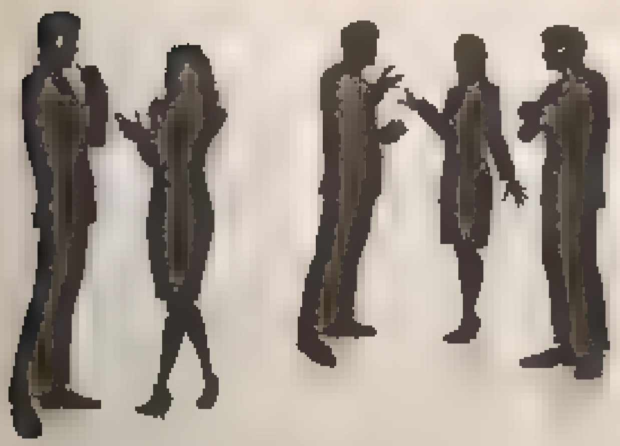
هەڵچوون پارمەتی ڕێکخستنی شارەزاییەکانی مرۆڤ دەدات بەرامبەر بە شتەکان ، چونکە لە ڕێگەی هەڵچوونەکانمان درک بە خودی خومان و کەسانی تر دەکەین ، کارەکانمان لە سەر بنەما هەڵچوونیەکان ڕێك دەخەین ، واتە ئەگەر بمانەوێت هەواڵیکی ناخۆش بەکەسێك بگەیەنین یان بمانەوێت داوای شتێکی لێبکەین داواکاریەکەمان دوادەخەین بۆ کاتێکی تر ، ئەگەر هاتو کەسەکە لە بارێکی هەڵچوونی خراپ دابوو .

لە لایەکی ترەوە هەڵچوونەکانما تێڕوانینمان بۆ دەوروبەرمان و شتەکان ڕێك دەخات ، بۆ نموبە ئەگەر هاتو کەسەکە لە بارێکی هەڵچوونی بەش دابوو ، هەموو شتەکانی دەروویەری ئارام وباش دەبێت ، واتە گەشبینانە سەیری جیهانی دەرەوەی دەکات ، بە پێچەوانەوەش ئەگەر باری هەڵچوونی خراپ بێت ، ئەوە جیهانی دەرەوەی زۆر ناخۆش دێتە بەرچاو هەرچەند جوان و ڕازاوەشبێت

٣- ئاراستەکردنی ڕەفتار :

کەسێك هەست بە ترس بکات ڕادەکات ئەوکەسەی هەست بە دڵخۆشی بکات کارەکانی ڕێکتر دەکات و کەسی خەمبار ناتوانێت کارەکان ئەنجام بدت ، واتە هەڵچوونەکانمان ڕەفتارەکـان ئـاراسـتەدەکات و ڕۆڵـی گومجاندن دەگێڕێت بەگەڵ ئەوەی هەڵچوون ڕۆڵی ئاراستەکردنی ڕەفتار دەکات ، گرنگی هەیە لە پاراستنی کەسەکە ، بۆ نمونە کاتێك ئێمە هەست بە ترس دەکەین لە باردۆخێك خێراتر ڕادەکەین، لەگەل ئەوەی هیچ مەترسیمان لە سەر نەبێت .

٤- پەیوەندی :



گوزارشت کردنی دەم وچاو و باروۆخی جەستە و ئاستی دەنگ هەموو ئەو شتانە چەندین پەیام بۆ کەسانی تر دەنێرن ، بۆ نمونە ئەو کەسەی دڵخۆشی خۆی دەردەبرێت دەربارەی قسەکردن لەگەڵت ، بەڵام لە هەمان کاتدا باوەشکی دێتەوە ، نیشانەی نارەحەتی بێزاری پێوەدیارە .

لە نێوان هەڵچوون و سۆز :

زۆرجار تێکەڵیەك لە نێوان هەڵچوون و سۆز ڕوودەدات ، بۆ نمونە دەوترێت خۆشەویستی هەڵچوونە و بەزەیی سۆزە ، بۆیە پێویستە جیاوازی لە نێوان ئەم دوو چەمکە بزانین ، دەروونزانەکان وای بۆ دەچن سۆز بریتییە لە ڕێکخستنێکی ویژدانی نەگۆڕ بەشێوەیەکی ڕێژەیی لە چەندین پێکهاتەی هەڵچوونی وە دروست دەبێت ، دەربارەی یەك بابەت دەخولێتەوە ، جا ئەم بابەتە کەسێك بێت یان شتێك بێت یان کۆمەڵەکەسێك بن ، بۆ نمونە سۆزی دایك بۆ منداڵەکەی ، کاتێك دڵخۆش دەبێت بۆ سەرکەوتنی منداڵەکەی د دڵگرن دەبێت کاتێ تووشی ناخۆشیەك دەبێتەوە .

لێرەدا دەتوانین بڵێین سۆز کۆمەڵە هەڵچوونێکی ڕێکخراوە ، بەڵام هەڵچوون باروودۆخێکی لە ناکاوە ، مرۆڤ تێیدا هەست بە شلەژان دەکات ، بەخێرایی لە گەڵ نەمانی سەرچاوەی هەڵچوونەکەی هاوسەنگی خۆی بەدەست دێنێتەوە

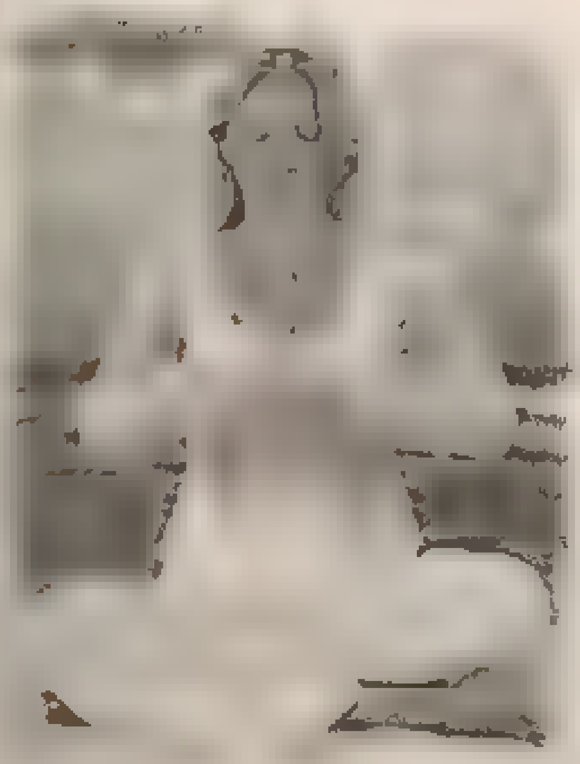
بۆ ئەوەی جیاوازی نێوان ئەم دوو چەمکە بزانین دەتوانین بەم شێوەیەی خوارەوە جیاوازیەکانی نێوانیان بخەینە روو:—

خشتەی ژمارە — ٢ —

جیاواری نێوان هەڵچوون وسۆز

ژ	هەڵچوون	سۆز
١	حاڵەتێکی بەهێزو لە ناکاوە و خێرایە	ئامادەگیەکی شاراوەی رێژەیی یە
٢	دەرئەنجامێکە بۆ هەڵسوکەوتێکی لە نا کاوی وەك هەڵچوونی تورەبوون	پێکهاتییە لە چەند هەڵچوونێك کە هەموویان دەخولێنەوە لە بارەی بابەتێکی دیاری کراو وەك خۆشەویستی
٣	بۆ ماوەیەکی کورت دەبێت	ماوەیەکی درێژ دەخایەنێت وهەندیکیان لە گەڵ تەمەنی مرۆڤ دەبێت ، وەکو سۆزی دایکایەتی .
٤	لە ناکاو ڕوودەدات بە پێی حاڵەتەکە	پەیوەست دەبێت بە ئیدیای کەسەکە دەربارەی بابەتەکە .
٥	هەڵچوون ڕەهایە ، واتە ئێمە هەڵدەچین بەرامبەر هەموو شتێکی نامۆ	سۆز سنووردارە تایبەتمەندی خۆی دروست دەکات بەپێی کات .

هاوسەنگی هەڵچوونی :



هەموو کەسێك کەم تا زۆر هاوسەنگی هەڵچوونی هەیە ، هیچ کەسێك نییە کامڵ بێت لە رووی هەڵچوونی ، بۆیە هاوسەنگی هەڵچوونی بابەتێکی رێژەییە لای مرۆڤ ، مرۆڤ بە شەو ورۆژێك ناتوانێت هاوسەنگی هەڵچوونی بەدەست بێنێت ، چونکە ئەم پرۆسەیە پێویستی بە چەند مانگ و ساڵ هەیە

کەسەی هاوسەنگ چەند تایبەتمەندی هەیە ، بۆیە دەروونزانەکان پێناسەی تایبەتیان هەیە بۆ ئەم جۆرە کەسانە چەندین تایبەتمەندیان بۆ داناوە ، یەکێك لەم زانایانە (حیلفۆرد)ە کە ئەویش پێی وایە کەسی هاوسەنگ لە رووی هەڵچوونی ، (کەسێکە روانگەیەکی بابەتی بۆ خودی خۆی هەیە ، هەست بە ئارامی دەکات لە بارودۆخە جیاجیاکان ، دوورە لە خۆویستی ، لە روانگەی ئەو خۆنەویستییەی هەستیار دەبێت بۆ تێبینی کردنی کەسانی تر ،واتە بە شێوەیەکی بابەتیانە هەڵیان دەسەنگێنێت) لە پێناسەیەکی تـر کـە (خلیل ٢٠٠٧) ئاماژەی پێکردوە ، هاوسەنگی هەڵچوونی بریتیە لە (توانای کەس لە کۆنترۆڵکردنی رەفتارە هەڵچوونەکانی ژیرانە چارەسەری ئەو کێشانەی کە دووچاری دەبێتەوە دەکات و بەنەرمو نیانی مامەڵە لە گەڵ بارودۆخە جیاوازەکان دەکات ، بە شێوازێکی راست و دروست مامەڵە لە گەڵ کەسانی تر دەکات) .

لە تایبەت مەندیەکانی ئەو کەسانەی هاوسەنگن لە لایەنی هەڵچوونییەوە :

١- توانای کۆنترۆڵکردنی توڕەیی و چارەسەرکردنی کێشەکانی بە بێ توندو تیژی هەیە .

٢- وازهێنان لە خۆشی ئێستا لە پێناوی سوودی دواتر

٣- لە کاتی نوونی نەربەست بەرگری و هەوڵدانی بەردەوام .

٤- دوورکەوتنەوە لە خۆویستی و هەست کردن بە گرنگی نوونی کەسانی تر لە دەروویەری.

٥- توانای بەرگریگردن لە کاتی شکست هێنان و ناخۆشیەکان .

(ملیجی) بۆ چوونێکی تایبەتی هەیە دەربارەی تایبەت مەندی کەسی هاوسەنگ لە رووی هەڵچوونی ، بەم خالآنەی خوارەوە دەیخاتە روو :

١- توانای کۆنترۆلکردنی هەڵچوونەکانی هەیە بە جۆرێك تووڕە نابێت لە سەر شتی سادە.

٢- توانای کۆنترۆلکردنی حەزوئارەزوەکانی هەیە و توانای دواخستنی خۆشیەکانی ئێستای هەیە لە پێناو بەدەستهێنانی قازانجی باشتر لە داهاتوو .

٣- دووردەکەوێتەوە لە ڕەفتاری منداڵی ، وەك خۆ ویستی و ئیرەیی و مولکداریەتی .

٤- لە سەرخۆیە و جێگیرە لە کاتی هەڵچوونەکانی .

٥- پشت بە خۆ بەستن و توانای بەرپرسیاریەتی هەیە .

٦- توانای بەرگری لە ناخۆشی و شکستەکان هەیە .

(إنگلش ویبرسن) ئاماژەی بە هەندی تایبەت مەندی کەسی هاوسەنگ دەکەن لەوانە:

١- توانای کارکردنی بەردەوامی هەیە ، بێ ئەوەی هەست بە ماندووبوون بکات ، هەست بە گرنگی کارەکانی خۆی دەکات .

٢- توانای خۆشەویستی هەیە ، پەیوەندی لە گەڵ کەسانی تر دروست دەکات وکاریگەری لە سەر کەسانی دەوروبەری خۆی هەیە .

٣- بروای بەخۆی هەیە لە بڕیاردانی ، توانای هەڵسەنگاندنی بڕیارەکانی هەیە بە جۆرێك گونجاوترین بڕیار دەردەکات بۆ باردۆخەکان .

٤- رێزی کەسانی تر دەگرێت و بەشێوەیەکی رێك مامەڵەیان لە گەڵ دەکات .

٥- توانای سوود وەرگرتنی هەیە لە کەسانی تر ، بۆ ئەوەی ئاستی زانستی و رۆشنبیری خۆی پێش بخات و هەوڵی خزمەتکردنی مرۆڤایەتی دەدات .

٦- هەوڵدەدات باردۆخێکی گونجاو بۆ ژیانی خۆی برەخسێنێ بێ ئەوەی کەس بۆ بەرژەوەندیەکانی بچەوسێنێتەوە .

٧- کەسێکە لای کەسانی تر جێگای باوەڕە.

تیۆرەکانی هەڵچوون :

چەندین تیۆری جیاجیا هەن هەوڵی شیکردنەوەی حاڵەتە هەڵچوونیەکانی مرۆڤیان داوە ، لەم تیۆرانەش :

١- تیۆری (جیمس لانج) :

ئەوەی لامان روونە مرۆڤ خەم بارە دەگرییت ، لەکەسێك دەدات چونکە تورەیە ، دەترسێ چونکە دەلەرزێت ، بەلام راما ولیم جیمس بۆچوێنکی جیاوازی هەیە دەربارەی هەڵچوون و پێی وایە ئێمە خەم دەخۆین چونکە دەگرێین و هەست بە تورەیی دەکەین چونکە لەکەسێك دەدەیین ، واتە حاڵەتە هەڵچوونیەکە لە دوای رەفتار دێت نەك پێشی ! ، کەواتە بە بۆچوونی ولیم جیمس هەست کردن بە ترس لەدوای گۆڕانکاریە فسیۆلۆژیکانەوە دێت ، و زانای دانیمارکی (کارل لانج) پاڵپشتی ئەم تیۆرەی کرد بۆیە ئەم تیۆرە بە تیۆری _ جیمس لانج _ ناسراوە .

ئەوەی شایەنی باسە ئەم تیۆرە چەندین رەخنەی لێگیراوە لەوانە :

أ- هەموو ئەوشلەژانانە ئاماژەیان پێکراوە کە دەبنە هۆی هەست کردن بە هەڵچوون ، لە زۆر حاڵەتی تر دەردەکەوێت ، بێ ئەوەی کەسەکە هەڵبچێت .

ب- جیاوازیەکی زۆر هەیە لە نێوان خودی گۆڕانکاریە فسیۆلۆیەکان کە لە حاڵەتی هەڵچوون سەرهەڵدەدەن .

ج- لەهەندێ تقیکردنەوە دەرکەوت کاتی پێوەندی نێوان دەمارەکان و مێشك پچڕا ، ئاژەڵەکە نیشانەی بەردەوام هەڵچوونی هەبوو ، واتە شلەژانی جەستەیی مەرج نییە بۆ هەڵچوون .

(کانون – بارد) .

٢- تیۆری (کانون – بارد) بۆ شیکردنەوەی هەڵچوون ، زانا (کانون) لە رەخنەگرانی تیۆری (جیمس – لانج) بوو ، لە دەرئەنجامی چەندین توێژینەوە کە ئەنجامی دابوو لە سەر ئاژەڵەکان بۆی دەرکەوت ، بوونەوەرەکان جاچ ئاژەڵ بێت یان مرۆڤ ، ئەگەر دووچاری حالەتێکی هەڵچوونی بن ، ئەوا گۆڕانکاریە فسیۆلۆژیەکانیانی بەسەر دا ڕوودەدات ، بەشێوەیەکــی نەویست (لا إرادی) ، چونکە گۆڕانکاریە فسیۆلۆژیەکان لە ژێر کۆنترۆلی ویستی کۆئەندامی دەماری خودی دان .

٣- تیۆری دووفاکتەر (شاشتر)

سەرهەڵدانی ئەم تیۆرە لە دەرئەنجامی وروژاندنی چەندین پرسیار بوو لای زاناکان لە وانە ، ئەو پەیوەندیە چیە لە نێوان ئەوەی بیری لێدەکەینەوە ، لەگەڵ ئەوەی هەستی پێدەکەین ؟ .ئایە هەڵچوونەکانمان دەرئەنجامی بیرەکانمانە ؟ ئایە دەتوانین هەڵچوونەکانمان بگۆڕین بە گۆڕینی بیرۆکەکانمان ؟ . ئایە ڕاستە ئێمە ئەوەین کە بیری لێدەکەینەوە ؟

بۆ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانە زانا دەروونناسەکان پێیان وابوو پرۆسە مەعریفیەکانمان (درککردنمان ، یادگاریەکانمان ، شیکردنەوەکانمان) پێکهاتە سەرەکیەکانی هەڵچوونمانە .

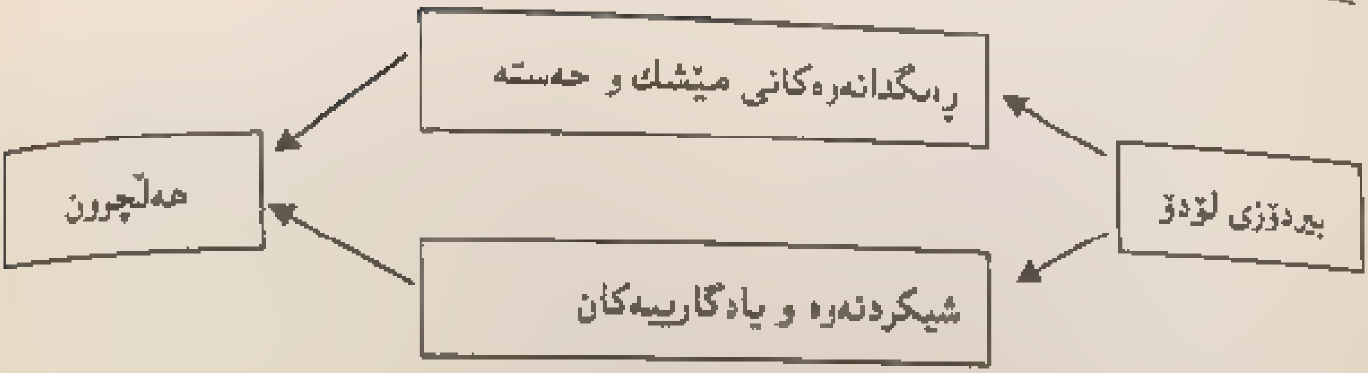
یەکێك لە زانا دەروونناسەکان کە ناوی (شاشتر) بوو تیۆریکی تایبەتی دانا ناسرا بە تیۆری (دووفاکتەر) ، بە بۆ چوونی ئەم زانایە هەردوو فاکتەر (جەستەیی ، فسیۆلۆژی) و (مەعریفی) ڕۆڵێکی گرنگیان هەیە لە هەڵچوونەکان ، واتە ئەم زانایە لە لایەکەوە لایەنگیری تیۆری (جیمس - لانج) ی کردوە لە ڕێگەی ئاماژەپێکردنی گرنگیی ڕۆڵی گۆڕانکاریە فسیۆلۆژی وجەستەییەکان لە هەڵچوون

لە لایەکی ترەوە لایەنگیری تیۆری (کانون –بارد) کردوە بەوەی هەمان گۆڕنکاریە فسیۆلۆژەکان ڕوودەدات بۆ هەڵچوونەکانمان (واتە لە کاتی توڕە بوون و ترس و دڵەراوکی ، ناڕەحەتی) گۆڕانکاریە فسیۆلۆژیەکان وەك یەك دەبن .

٤- تیۆری لۆدۆ :

زانا (جوزیف لودۆ ١٩٩٦) گۆڕانکاری لە سەر بیردۆزی مەعریفی کرد دەبارەی هەڵچوون ، چونکە پێی وابوو هەموو مرۆڤێك سیستەمی تایبەتی هەیە بۆ شیکردنەوەی هەڵچوونەکان ، هەرسیستەمێك لە سیستەمەکانی تر بە پێی جیاوازی هەڵچوونەکان جیاوازی هەیە ، بۆ نمونە ترسان پەیوەستە بە چالاکی (امیجدالا) کە لە مێشکی مرۆڤ دایە ، بێ ئەوەی پێویستی بە شیکردنەوی مەعریفی بێت ، بەڵام هەستکردن بە گوناح و کۆکردنەوەی یادگاری و بەراوردکردنی یادگاریەکانی هاوشێوەی لە بیر ، پێویستی بەشیکردنەوەی مەعریفی دەبێت .

واتە لە هەر ڕەنگدانەوەیەکی هەڵچوونی ، چەندین فاکتەر کاریگەر دەبن ، لەوانە (ڕەنگدانەوەکانی مێشك ، کارە جەستەییەکان ، شیکردنەوەکان ، یادگارییەکان) هەموو ئەمانە پەیوەندیان بەم بارودۆخە هەیە ، وە دەتوانین بیرۆکەی لۆدۆ لە نەخشەی داهاتوو روون بکەینەوە



نەخشەی ژمارە – ٩ – بیردۆزی زانا لۆدۆ بۆ هەڵچوون

➢ زیرەکی عەقڵی یان زیرەکی هەڵچوونی Emotional Intelligence

لە چەند ساڵی ڕابردوو بۆچوونی زانایان بۆ زیرەکی گۆڕانکاری بەسەرداهات ، بۆچوونێکی نوێیان بۆ زیرەکی خستە ئارا ، پێیان وایە زیرەکی تەنها پەیوەست نییە بە لایەنی عەقڵی بەڵکو زیرەکی لایەنی زۆر گرنگتری هەیە ، لەوانە زیرەکی هەڵچوونی ، بە بۆچوونی زانکان زیرەکی عەقڵی تەنها (٢٠٪) ڕۆڵی هەیە لە سەرکەوتنی کەسەکە و (٨٠٪) هۆکاری ترە دەبێتە هۆی سەرکەوتنی ، لەوانە زیرەکی هەڵچووییە .

سەرەتاکانی لێکۆڵینەوە دەربارەی زیرەکی هەڵچوونی دەگەڕێتەوە بۆ سەدەی (١٨) ، هەروەك (مایر و سالوفی) ئاماژەی پێدەکەن ، زانا کان لەو کات عەقڵی مرۆڤیان بۆ سێ بەش دابەش کردووە ئەویش :

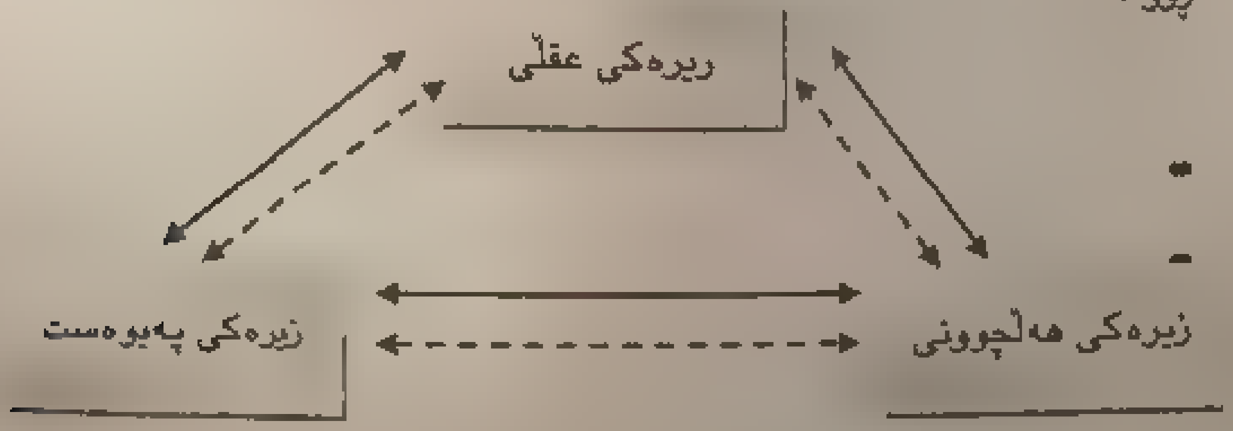
١- زانین Cognition : چەندین کاری هەیە وەك بیرکردنەوە وبیرهاتنەوە و بڕیاردان وپرۆسە عەقلیەکانی تر .

٢- هەڵچوون Emotion : لایەنە میراجیەکان دەگرێتەوە و سۆزەکانی مرۆڤ وەك دڵ خۆشی ، ئارامی دڵ ، تووڕەبوون و نائومێدی و دڵەراوکێ وەرگری نەگرتن بەرامبەر بارودۆخە جیاجیاکان

ئەوی شایەنی باسە زانین و هەڵچوون بە هەردوکیان زیرەکی هەڵچوونی پێك دێنن و لەم زیرەکیە کۆ دەبنەوە ویەکتر تەواو دەکەن .

٣- پاڵنەر Motivation ***لایەنە بایۆلۆژیەکانی مرۆڤ دەگرێتەوە وپەیوەستە بەو ئامانجانەی کە تاك هەوڵی بەدەستهێنانی دەدات .

زانا (مایر) زیرەکی بۆ سێ جۆر دابەش دەکات ، ئەوانیش (زیرەکی عەقڵی ، زیرەکی هەڵچوونی و زیرەکی پەیوەست بە پاڵنەر) ئەم سێ جۆرە زیرەکیە ئەڕێژەی جیاواز پەیوەندییان بەیەکەوە هەیە ، دە توانین بەم نەخشەیە بیخەینە روو :-



نەخشەی ژمارە - ١٠ - پەیوەندی نێوان هەرسێ زیرەکی بە پێی بۆچوونی مایر

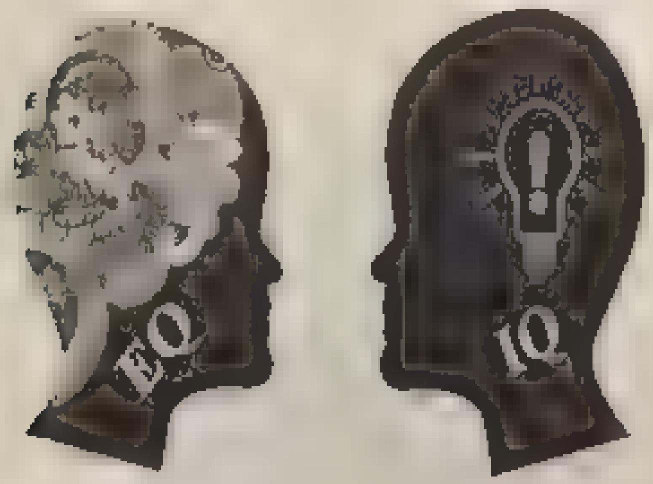
هەردوو زانا (جۆن مایر و پیتر سالوڤ) پێناسەیەکی تایبەت بە زیرەکی هەڵچوونی دانا ، بەڕچوونی ئەم دروزانانایە زیرەکی هەڵچوونی بریتییە لە (کۆمەڵێك لێزانین و توانستی عەقڵی ، پەیوەستە بە شیکردنەوەی زانیاریە هەڵچوونیەکان ، تایبەتە بە درککردنی هەڵچوونەکان و بەکارهێنانی بۆ ئاسنکردنی پرۆسەی بیرکردنەوە وتێگەیشتنی هەڵچوونی خۆ وکەسانی تر لەگەڵ ڕێکخستن و سەرپەرشتی هەڵچوونەکان) .

زیرەکی هەڵچوونی گرنگ خۆی هەیە لە ژیانی مرۆڤ ، بەتایبەتی لە بواری کار و پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان ، پسپۆڕان لە بواری پیشەسازی و پەروەردە گرنگی تایبەتین داوەتە ئەم جۆرە زیرەکییە ، تا گەیشتۆتە ئەو ڕادەیەی زیرەکی هەڵچوونی وەك پێوەرێك دابنێن بۆ فەرمانبەری سەرکەوتوو ، پسپۆڕانیش شارەزایی لە کارەکان تەنها پێوەر نییە بۆ ئەوەی بزانین ئەو کەسە دەتوانێت سەرکەوتوانە کارەکانی خۆی ئەنجام بدات ، بەڵکو چەندین فاکتەری تر هەیە پێویستە لە کەسەکە بەدی بکرێت بۆ ئەوەی بڕیار بدرێت ئەو کەسە سەرکەوتو دەبێت یان نا ، لە وانە چۆنەتی مامەڵە کردنی لە گەڵ کێشەکان و هاوڕێیەکانی لە بواری کار ، وتوانای بەگری لە کارکردن ، ئاراستەکنی بەرامبەر کارەکەی ، ڕێزەی

پاڵنەرەكانی ....هتد ، كەبەشێكی زۆر لەم فاكتەرانە دەكەوێتە چوارچێوەی زیرەكی هەڵچوونی .

لە لایەكی تر گرنگی زیرەكی هەڵچوونی لە قوتابخانە پەیوەستە بە ڕادەی گونجانی قوتابی لە گەڵ وانەكان و مامۆستا و هاورێیەكانی لە ناو پۆل كە ئەوانە هەموویان كاریگەری خۆیان هەیە لە سەر ڕادەی تێگەیشتنی بابەتەكان و یارمەتی قوتابی دەدات بۆ ئەوەی پەیوەندیەكی تەندروست لە گەڵ قوتابخانە دروست بكات و لە كۆتاییدا ڕەنگدانەوەیەكی باشی لە سەر ئاستی قوتابی هەبێت .

هەر بۆ ئەم مەبەستەش لە وڵاتە پێشكەوتووەكان گرنگی تایبەت دراوەتە ئەم جۆرە زیرەكیە لە سەر ئاستی قوتابخانە و كۆمپانیاكان ، چونكە توێژینەوەكان ئەوەیان سەلماندوە زیرەكی هەڵچوونی ئامرازێكی سەركەوتوە بۆ پێشبینی ڕادەی سەركەوتنی تاك لە كارەكانی لە دوا ڕۆژ.



لەو زانایانەی گرنگیان بە زیرەكی هەڵچوونی داوە توێژینەوەی زۆریان دەربارەی كردوە (دانیال جۆلمان) و كتێبێكی بە ناوە (زیرەكی هەڵچوونی داناوە)

دانیال جۆلمان پەرەی بە تیۆرەكەی دەبارەی زیرەكی هەڵچوونی داوە ، پێشی وایە ئەم زیرەكییە پێویستە لە بواری كار گرنگی پێبدرێت ، چونكە بە بۆچوونی (جۆلمان) زیرەكی هەڵچوونی پەیوەندیەكی زۆری هەیە بە بەڕادەی ئەنجامدانی كارەكان ، پێی وایە پێشبینی كردنی ڕادەی سەركەوتنی كەسەكە لە كارەكانیدا ، دەبێت لەڕێگەی دیراسەكردنی توانستەكانی تاك بێت لە ڕووی (هۆش بە خود ، و

بەڕێوەبردنی خود ، و هۆشی کۆمەلایەتی ، و بەڕێوەبردنی پەیوەندەیەکان) (جۆلمان) ناوی لەم توانستانە نا توانستە هەڵچوونیەکان Emotional Competence ، دەتوانین تیۆری جۆلمان بەم خشتەیە بخەینە روو :

خشتەی ژمارە -٣- پێکهاتە توانستە هەڵچوونیەکان بە ڕای جۆلمان

توانستەکان / چالاکیەکان	توانستی خودی کەسەکە Self-personal competenc	توانستە کۆمەلایەتیەکان Social competence
ناسینەوە و درکپێکردنی هەڵچوونەکان Emotion Recognition	هۆشی خود••• – درککردنی هەڵچوونەکانی خود –هەلسەنگاندنی ورد بۆ هەڵچوونەکانی خود – بروا بە خۆ بوون	هۆش بەکەسانی تر : – هاوسۆزی – هاوکاریکردنی کەسانی تر – هۆش بە سروشتی کار.
ڕێکخستنی هەڵچوونەکان Emotion Regulation	بەڕێوەبردنی خود : – کۆنترۆلکردنی خود. –هەست کردن بە بەهاکان. – هەستکردن بە خود. – توانای خۆ گونجاندن. – پاڵنەر بۆ بەدەست هێنانی ئەنجام. – دەست پێشخەری.	بەڕێوەبردنی پەیوەندیەکان لە گەڵ کەسانی تر: – کاریگەری لەسەر کەسانی تر – پەیوەندی لەگەل کەسانی تر. – بەڕێوەبردنی ململانێ. – سەرکردایەتی. –هاندانی کەسانی تر. – دروستکردنی پەیوەندی بەهێز لەگەڵ کەسانی تر. – هاوکاری وکارکردن لەگەڵ کۆمەڵ

➢ پەیوەندی نێوان هەڵچوون و پاڵنەر :

پەیوەندیەکی بەهێز هەیە لە نێوان هەڵچوون و پاڵنەرەکانمان ، دەتوانین ئەم پەیوەندیە بەم خاڵانە بخەینە روو :-

١- ئێمە هەڵدەچین کاتێك یەکێك لە پاڵنەرەسەرەکیەکانمان دەوروژێندرێت، هەڵچوونەکانمان بە هێز دەبێت ئەگەر وروژێنەرەکە بە هێزبێت و چاوەڕوان نەکراوبێت ، بۆ نمونە مردنی کەسێکی نزیك بە ڕووداوێکی دڵتەزێن ، یان ئۆتۆمۆبیلێك لە ناکاو بۆ کەسەکە بێت لەکاتی پەڕینەوە جادە .

٢- ئێمە هەڵدەچین کاتێك پاڵنەرەکانمان ڕێگای لێ دەگیرێت ، واتە ئەو ڕەفتارەی مرۆڤ دەیکات بۆ گەیشتن بەئامانج ، یارمەتی نادات بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەی ، بۆ نمونە (نەمانی پێویستیەکی گرنگی لە بازار کە تۆ بەنیازی بیکڕیت) یان (نەمانی دەرمانێکی پێویست بۆ خۆت لە دەرمانخانەکان)

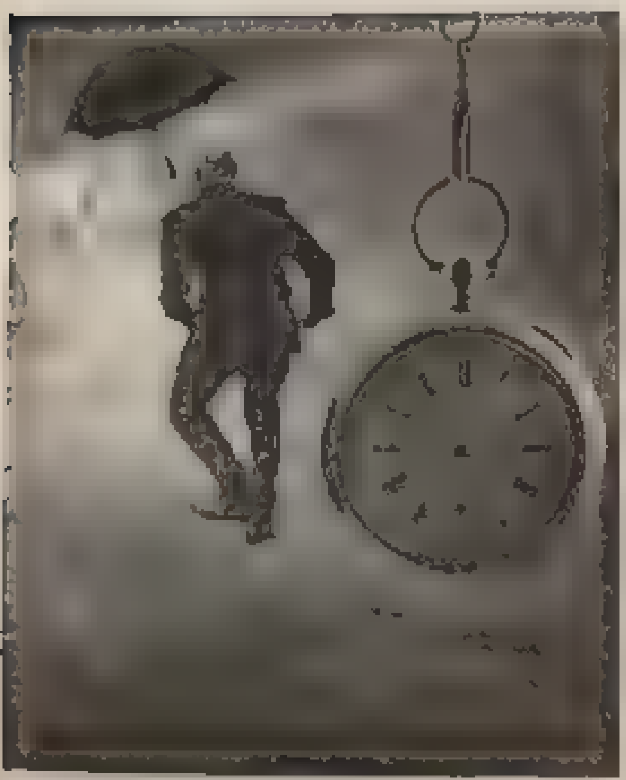
٣- ئێمە هەڵدەچین کاتێك پێویستیەکانمان لە ناکاو بەدی دێت بە شێوەیەکی چاوەڕوان نەکراو ، بۆ نمونە بردنەوەی خەڵاتێکی زۆر بەنرخ لە تیروپشکێك ، سەرکەوتنی نەشتەرگەریەك جاوەروانی سەرنەکەوتنی لێ دەکرا ، یا سەرکەوتنی قوتابیەك دەرنەچوونی چاوەڕوان دەکرا .

➢ هەڵچوون و نەخۆشیە دەروونیەکان :

شاراوە نیە لای هەموومان کە پەیوەندیەکی بەهێز هەیە لە نێوان عەقڵ و جەستەی مرۆڤ ، هەر یەکێکیان کاریگەری لە سەر ئەوی تر هەیە ، واتە کاتێك مرۆڤ دوو چاری نەخۆشی جەستەیی دەبێتەوە ئەم نەخۆشییە ڕەنگدانەوەیەکی بەهێزی دەبێت لە سەر باری دەروونی کەسەکە بۆ نمونە ئەو کەسەی تووشی هەلامەت یان سەرئێشە دەبێت هەست بە بێزاریەکی زۆر دەکات .

پێچەوانەش ڕاستە ، ئەگەر مرۆڤ لایەنی دەروونی تەواونەبێت ، دوو چاری نەخۆشی جەستەیی دەبێتەوە ، بۆ نمونە ئەو کەسەی خەم وخەفەت زۆر بخوات وبەردەوام دڵە راوکێی هەبێت دووچاری چەندین نەخۆشی دەبێتەوە ، وەك نەخۆشی گەدە و شەکرە ودڵ ، ئەم جۆرە نەخۆشیانە پێی دەوترێت نەخۆشیە (سایکۆسۆماتیەکان) .

بەشی چوارەم



ئامانجەکانی ئەم بەشە :

لەم بەشەدا پێشبینی دەکرێت خوێنەر ئەم زانیاریانە بەدەست بێنێت .

- فێربوونی چەمکی بیرهاتنەوە وجۆرەکانی.
- خستنەرووی بۆ چوونی مەعریفی بۆ بیرهاتەوە.
- باسکردنی هۆکارەکانی کاریگەر لە سەر بیرهاتنەوە
- فێربوونی چەمك وتیۆری بیرچوونەوە .
- خستنەرووی دەرئەنجامی لێکۆڵینەوەکان سەبارەت بە بیرهاتنەوە و بیرچوونەوە

بیرهاتنەوە وبیرچوونەوە

➢ بیرهاتنەوە

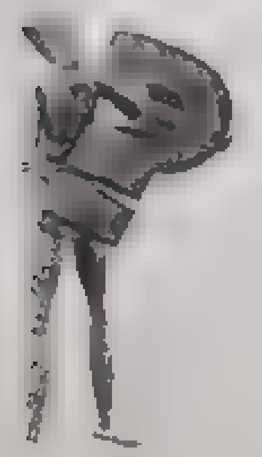
زانـــــای دەروونـــزان (نایســر) دەڵـــێت (بیرهاتنەوە بناغەی پرۆسە عەقڵیەکانی مرۆڤـە و ئەوهێـزەیە کە هـەموو پرۆسەعەقڵیەکانی تر بەکاردەخات ، چونکە بێ بیرهاتنەوە هەموو ڕووداوەکانی ژیان بریتی دەبێت لە دووبارەبوونەوەیەکی بێ سوود و مرۆڤ تێیدا هیچ فێر نابێت ، هەربۆیەش بیرهاتنەوە بە یەکێکە لە پرۆسە مەعریفییە گرنگەکانی ژیان دەژمێردرێت .

ئەگەر بمانەوێت پێناسەی بیرهاتنەوە بکەین دەتوانین بڵێین : پرۆسەیەکی عەقڵییە ، لە ڕێگەیەوە هەموو زانیارییە کۆنەکانمان دە هێنینەوە یاد . و بە پرۆسەیەکی ئاڵۆز دەژمێردرێت ، چونکە چەند پرۆسەیەکی تر لەخۆوە دەگرێت وەك (هەڵگرتن ، هێنانەوە ، ناسینەوە ، درك پێکردن، هۆش).

أ- پرۆسەی هەڵگرتن (الاحتفاظ) : واتە هەڵگرتنی ئەو زانیاریانەی کە مرۆڤ ڕۆژانە ڕووبەڕووی دەبێتەوە وەڵ زانیاری و دەست ڕەنگینی و وخووەکان .

ب- پرۆسەی هێنانەوە (الاسترجاع) : ئەم پرۆسەیە بریتییە لە هێنانەوەی ئەو زانیاریانەی کە لە پێشوو هەڵمان گرتووە لە مێشکمان ، وەک هێنانەوەی وشە و واتا و وێنە .... هتد.

ج- پرۆسەی ناسینەوە (التعرف) : بریتییە لە درککردنی مرۆڤ بۆ شتەکان وەک بەشێک لە زانیارییە کۆنەکان ، بۆ نموونە کاتێ گوێت لە گۆرانییەک دەبێت بۆ دووەم جار لەگەڵ خۆت دووبارەی دەکەیتەوە ، چونکە هەست دەکەی تۆ پێشتر ئەو گۆرانییەت بیستووە و بەشێکت لە بەرکردووە . یان کاتێ شوێنێک بۆ دووەم جار دەبینی شوێنەکان دەناسیتەوە .



جۆرەکانی بیر .

سێ جۆر بیر مان هەیە ، ئەوانیش :

أ- بیری هەستی (الذاكرة الحسية) :

هەستەوەرەکانمان بەردەوام دوروژێندرێت لە رێگەی چەندین زانیاری جیاجیا ، چاوەکانمان رۆژانە چەندین دیمەن دەبینێت ، دەستەکانمان هەست بە گەرمی و ساردی و نەرمی و رەقی شتەکانی دەوروبەری خۆی دەکات ، واتە هەموو وروژێنەرەکانی دەورووبەرمان دەچێتە ناو بیری هەستیمان و بۆ ماوەیەکی زۆر کەم دەمێنێتەوە ، ئەم جۆرە بیرە زۆر بەسوودە بۆ ژیانی رۆژانەمان .

بیری هەستی چەندین تایبەتمەندی هەیە لەوانە .

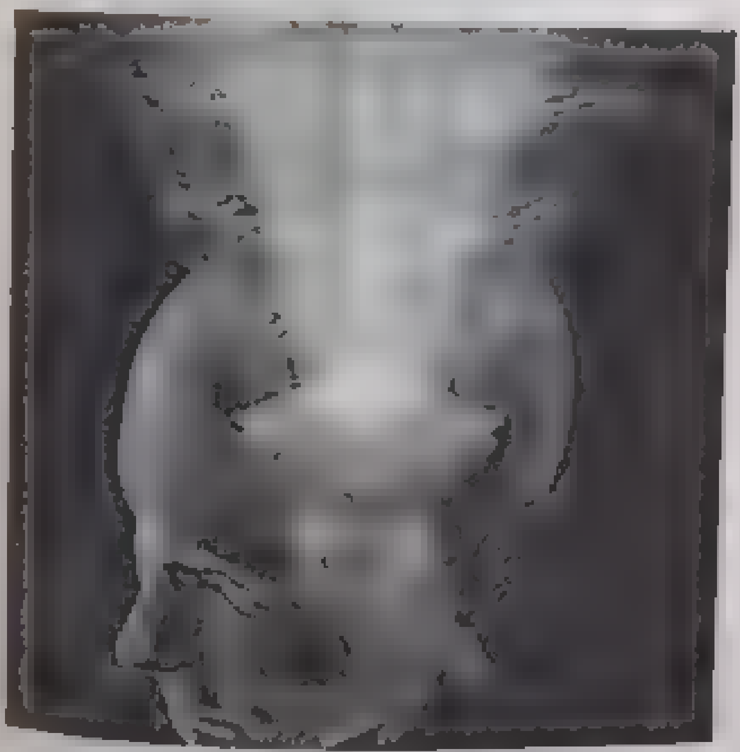
خستنەڕووی زانیارییەکان و کۆد دانان بۆی .

١. ڕێکخستنی گواستنەوەی زانیارییەکان لە نێوان هەستەوەرەکان و بیری کورت خایەن ، و دەتوانێت (چوار یەکەی مەعریفی) لە یەک کاتدا بگوازێتەوە ، و ئەم یـەکە مەعریفیە (وشە یان پیت یان ڕستەیەك بێت) .

٢. کۆکردنەوەی وروژێنەرەکان بۆ ماوەیەکی کورت بۆ چەند چرکەیەك دوای نەمای وروژێنەرەکە .

٣. گواستنەوەی وێنەیەکی ڕاست دروست لە جیهانی دەرەوە لە ڕێگەی هەستەوەرەکان ؛

ب- بیری کورت خایەن (الذاکرة القصیرة المدی) :



لەم جۆرە بیرە مرۆڤ دەتوانێت ئەو زانیاریانە بیری خۆی بهێنێتەوە دوای ماوەیەکی کورت لە بیستنی یان بینینی ، لەگەڵ ئەوەی ئاگای تەواوی لێ نەبووبێت ، مرۆڤ دەتوانێت هەموو زانیارییە ڕوونەکان بەئاسانی کۆ بکاتەوە تا ڕادەیەکی کەم .

بیری کورت خایەن دوو کـاری هەیـە (یەکەم / کۆکردنەوەی زانیارییەکان بۆ ماوەیەکی کورت ... دووەم / هەڵبژاردنی زانیارییەکان بۆ ئەوەی زانیاری مەبەستدار لە ناو زانیارییەکان بباتە بیری درێژخایەن) ئەم جۆرە بیرەش چەندین تایبەت مەندی هەیە لەوانە ؛

- ماوەی کۆکردنەوەی زانیارییەکان سنووردارە ، بۆ ١٥ تا ١٨ چرکە دەمێنێتەوە .
- وادەی کۆکردنەوەی زانیارییەکان سنووردارە ، زانا (میللەر) توانای ئەم بیرەی بۆ هەلگرتنی زانیارییەکان بە (نۆ یەکەی مەعریفی) داناوە .
- دوای ١٨ چرکە لە گەیشتنی زانیارییەکان بۆ بیری کورت خایەن ، مامەڵەی لە گەڵ نەکرا و دووبارە نەکراوە و مەشق نەکرا بۆ خەزن کردنی ، زانیارییەکان لە بیر دەکرێتەوە .
- پەرتەوازەبوونی ئاگا کاتی مامەڵەکردنی لە گەڵ زانیارییەکان لە بیری کورت خایەن ، دەبێتە هۆی ئەگەری لە دەست دانی زانیارییەکان
- خێرایی وەرگرتنی زانیارییەکان بۆ بیری کورت خایەن ، زانیارییەکۆنەکان ناچار دەکات بچنە دەرەوەی بیری کورت خایەن ، ئەم حالەتەش پێی دەوترێت (گۆڕین)

پرۆسەی کۆد دانان لە بیری کورت خایەن :

کۆد دانان لە بیری کورت خایەن ، بە سێ جۆر دەکرێت ئەوانیش :

یەکەم // کۆد دانانی دەنگی : مرۆڤ لەکاتی مامەڵەکردنی لە گەڵ دەوروبەری هەوڵدەدات کۆد بۆ دەنگەکان دابنێت بۆ ئەوەی لێکیان بکاتەوە ، بۆ نموونە کۆدی دەنگی بۆ ژمارە (٤) جیاوازە لە ژمارە (٧) و هەردووکیان جیاوازن لە ژمارە (٩) ، لە لایەکی ترەوە ئێمە زیندەوەرەکان لە ڕێگەی دەنگەکانیانەوە دەناسینەوە ، ئەگەر وێنەکانیشیان نەبینین.

دووەم // كۆد دانانی وێنەیی : مرۆڤەكان پەنا دەبەنە بەر جیاكردنەوەی شتەكانی دەوروبەریان بەپێی وێنەكانیان ، ئەم جۆرە كۆد دانانە دەناسرێت بە بیری فۆتۆگراف ، چونكە مرۆڤ وێنەكان وەك كامیرا دەگرێت و لە بیری خۆی كۆی دەكاتەوە .

سێ یەم // كۆد دانانی واتایی : دەتوانرێت كۆد بۆ وروژێنەرەكانی دەوروبەرمان دابنێین بۆ ئەوەی بەئاسانی زانیارییەكانمان بیر بێتەوە ، بۆ نموونە ئێمە كۆد بۆ دەنگی ئافرەت و پیاو و منداڵ بەجیا دادەنێین ، زیندەوەرەكان دابەش دەكەین بۆ چەند بەش بە پێی ژیانیان لە دەرەوەی ئاو یان لە ناو ئاو ..... هتد .

ج- بیری درێژخایەن (•••• ••• •••• ••••••••• •) :

توانینی مرۆڤە لە بیر هاتنەوەی زانیارییەكان بۆ ماوەیەكی زۆر دوور ، وەك چەند كاتژمێرێك یا چەند رۆژێك یا چەند ساڵێك وە هەندێ جار تا درێژایی تەمەنی لەگەڵی دا دەبێت وەك ناوی مرۆڤ و مێژووی لە دایك بوونی یان وشە سەرەتاییەكان .

هێنانەوەی زانیاری لە بیری درێژخایەن چەند ستراتیژیەتی تایبەتی هەیە ، وەك (چۆنییەتی مامەڵەكردن لە گەڵ زانیارییەكان و پێكهێنانی و دووبارە بەكارهێنانی) .

ئەوەی شایەنی باسە هەریەك لەم بیرانە تایبەتمەندی خۆی هەیە لەم نەخشەیەی داهاتوو دەخەینە روو :

خشتەی-٤-

تایبەتمەندیەکانی جۆرەکانی بیر

ز	تایبەتمەندی	بیری هەستی	بیری کورت خایەن	بیری درێژ خایەن
١	رۆڵی ئاگا	نییە	بڕێکی کەم	گرنگی نییە پاش کۆد دانان
٢	هەڵگرتنی زانیارییەکان	ناتواندرێت	وتنەوە و دووبارەکردنەوە	
٣	داڕشتنی زانیارییەکان	لە شارەزاییە هەستیەکان دەچێت، -زارەکی و بینین	بەشێوەی زارەکی و دەنگی و هی تر	زارەکی و دەنگی . رێکخستنێکی واتایی
٤	قەبارەی بیر	گەورەیە	٧+٢	سنووری دیاریکراو نییە
٥	رادەی مانەوەی زانیارییەکان	لە یەک تا چەند چرکەیەک	تا ٣٠ چرکە	چەند خولەیەک و زیاتر
٦	هۆکاری لە دەست دانی زانیارییەکان	کەم بوونەوەی	کەمبوونەوە و تێکەڵاوی	کەمبوونەوە و تێکەڵاوی وشکست هێنان بۆ گەیشتن پێی
٧	گەڕاندنەوە	ئاگاردکردنەوەی راستەوخۆ	ئۆتوماتیکی	لە رێگەی هێماکانەوە دەبێت ، لە کاتی گەڕان بە دوای وەڵامدانەوەی پرسەکان

بۆچوونی مەعریفییەکان بۆ بیرهاتنەوە :

ئەم تیۆرە بیرکردنەوە شی دەکاتەوە لە سەر سێ بنەمای سەرەکی ئەویش :

أ- کۆد دانان Encoding .

ب- کۆکردنەوە Storage .

ت- هێنانەوە Retrieval .

وە بۆ چوونی مەعریفی گرنگی زیاتر بە هێنانەوەی زانیارییەکانە دا ، بە بەراورد لە گەڵ دوو لایەنەکانی تر ، بۆ چوونی تایبەتی دانا بۆ چۆنیەتی هێنانەوەی زانیارییەکان و پێیان وایە هێنانەوەی زانیارییەکان لە رێگەی ئەم حاڵەتانەوە دەبێت :

أ- پرۆسەی دووبارە گەڕاندنەوە Recall .

ب- ناسینەوە Recognition .

ت- دووبارە فێربوونەوە Re learning .

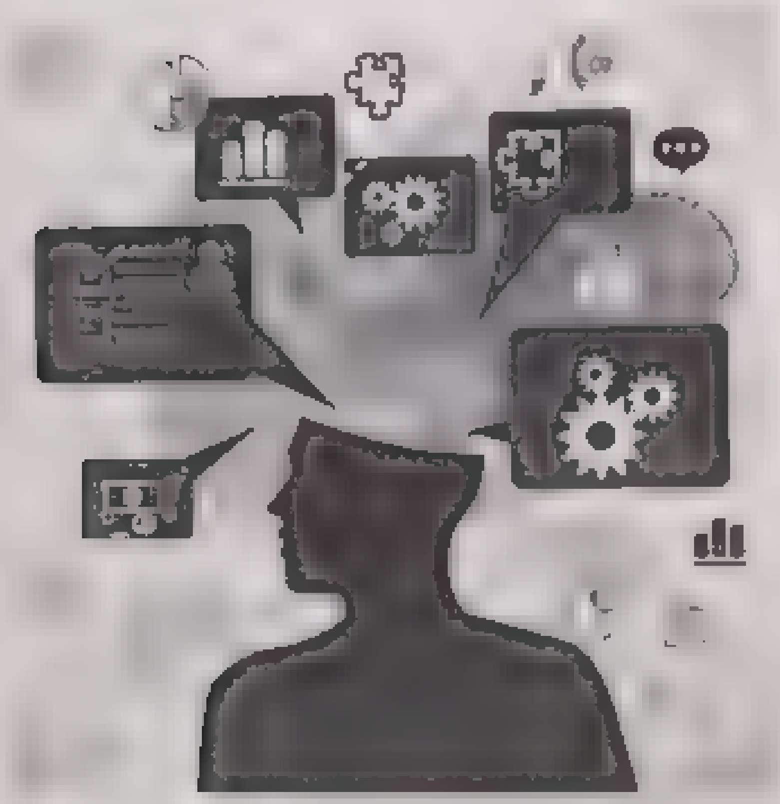
ئەم بۆ چوونە چەندین نمونەی لێکەوتەوە بۆ شیکردنەوەی بیرهاتنەوە لەوانە:

➢ **نمونەی (ئەتکنسون - شفرین)**

ئەم نمونەیە بۆچوونێکی تایبەتی هەیە بۆ چۆنیەتی وەرگرتنی زانیارییەکان ، پێی وایە پرۆسەی بیرهاتنەوە بە چەند قۆناغێدا دەڕوات لەوانە :

١- مرۆڤ زانیارییە كان لە ڕێگەی هەستەوەرەكانیەوە وەردەگرێت و زۆر بە ئاسانی دەچێتە بیری هەستی ، بەڵام ئەم زانیاریانە تەنها بۆ چەند چركەیەك دەمێننەوە ، بەڵام ئەگەر بێتوكەسەكە ئاگای لە زانیارییەكە نەبێت ، ئەوا زانیارییەكان نامێنێن و لەبیر دەكرێنەوە.

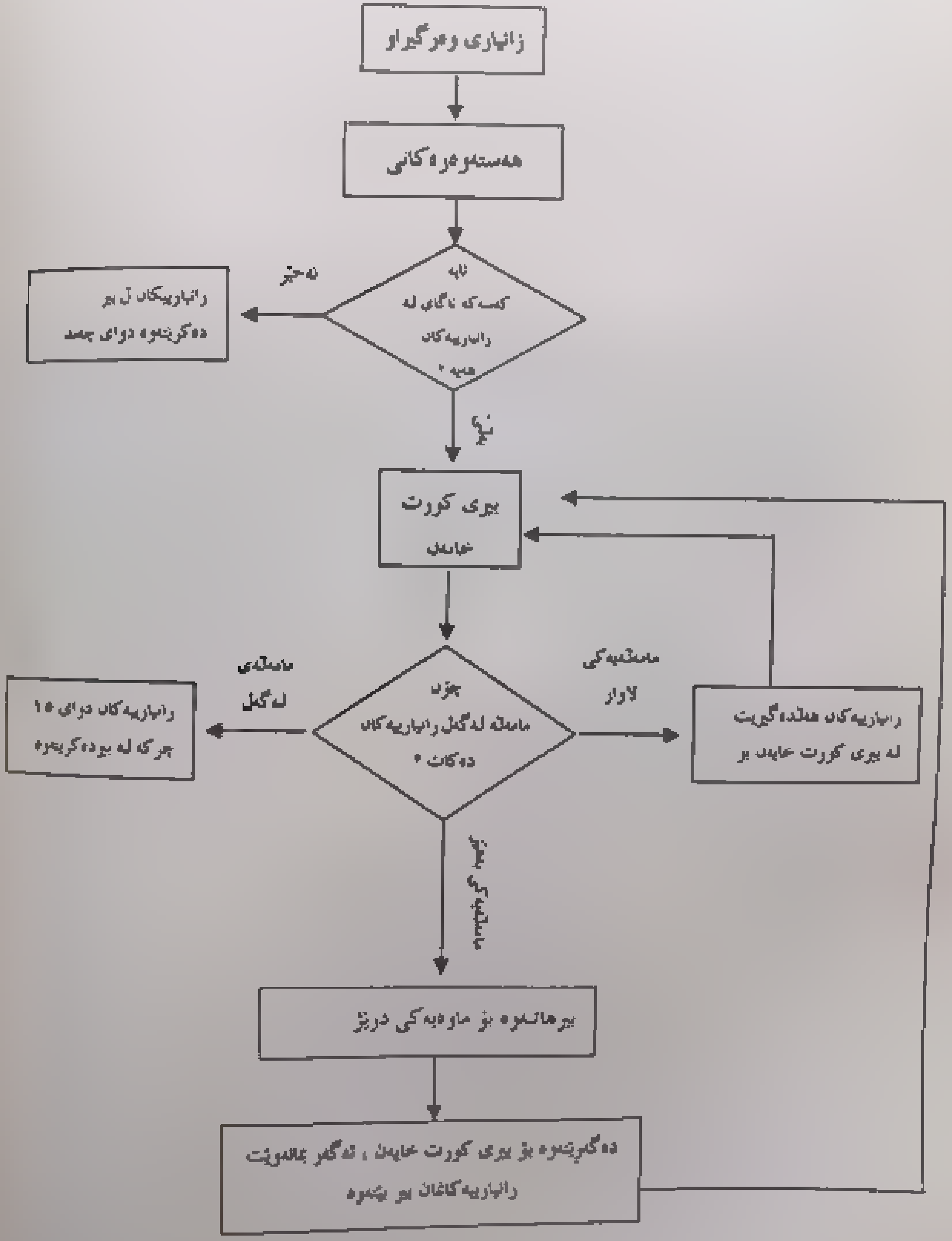
٢- ئەگەر كەسەكە ئاگاداری زانیارییەكان بوو ، ئەوا دەچێتە بیری كورت خایەن ، لە وێشەوە پێویستە مرۆڤ مامەڵە لەگەڵ زانیارییەكان بكات ، چونكە زانیارییەكان بۆ ماوەیەكی كەم لەم بیرە دەمێنێتەوە ، ئەگەر مامەڵەی لە گەڵ نەكرێت ئەوا دوای (١٥) چركە لە بیردەكرێتەوە .



٣- ئەگەر مامەڵەیەكی باش لەگەڵ زانیارییەكان كرا ئەوا زانیارییەكان دەچێتە بیری درێژ خایەن ، كە بۆ ماوەیەكی درێژتر دەمێنێتەوە و كۆدەكرێتەوە ، لەكاتی پێویستیش دووبارە دەگەرێتەوەبیری كورت خایەن .

بۆ زیاتر ڕوونكردنەوەی بۆچوونەكە ئەم نەخشەیە دەخەینە ڕوو

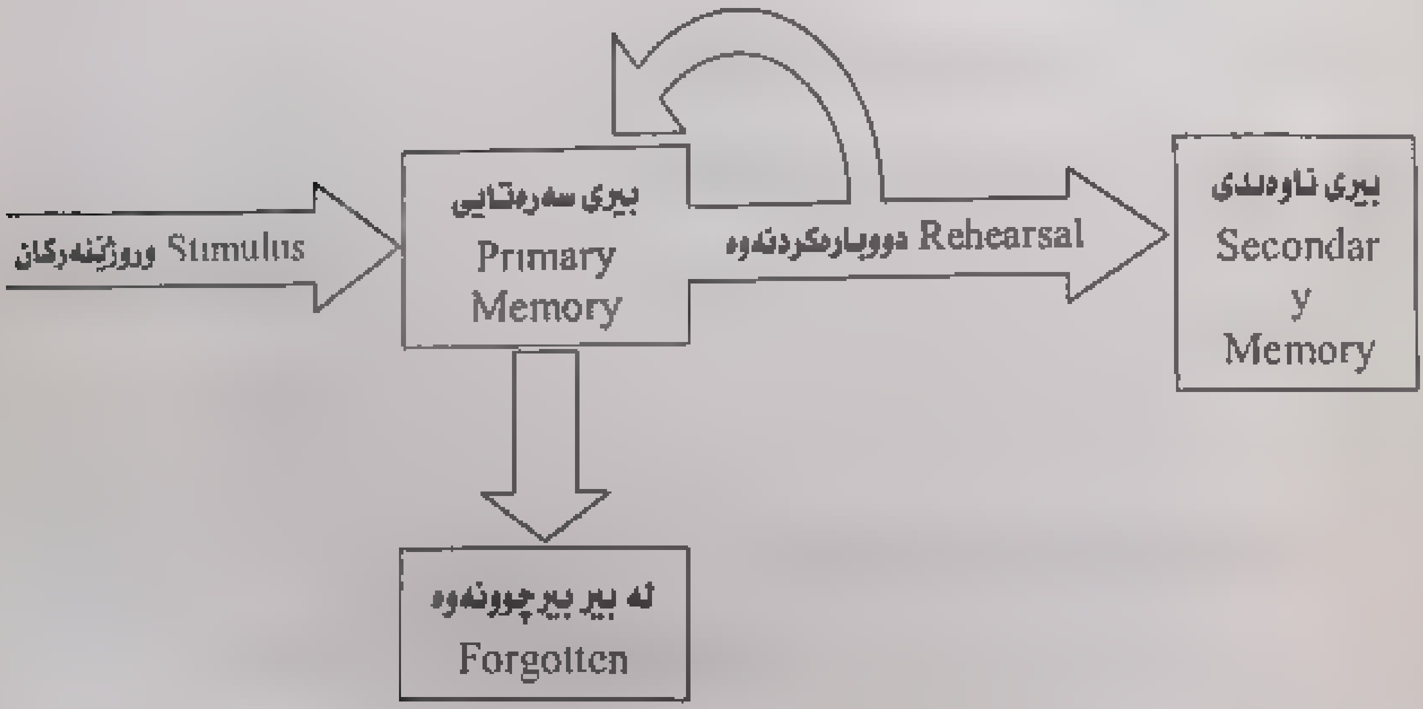
نەخشەی (ئەتكسون وشفرین) بۆ پرۆسەی بیر هاتنەوە



نەخشەی ژمارە – ١١– تیۆری ئەتکنسون وشفرین بۆ بیرهاتنەوە

➢ نمونەی ووف–نورمان

خاوەنی ئەم تیۆرە رایان وایە بیرهاتنەوە بەپێی دوو سیستەم کاردەکات ، واتە کۆکردنەوەی زانیارییەکان بە دوو هەنگاو دا دەڕوات ئەوانیش (بیری سەرەتایی و بیری ناوەندی) نمونەیەکیان خستە ڕوو بە مەبەستی شیکردنەوەی پرۆسەی بیرهاتنەوە کە بەم شێوەیەی خوارەوەیە :



نەخشەی ژمارە – ١٢– تیۆری ووف – نورمان بۆ بیرهاتنەوە

بەپێی ئەم بۆچوونە زانیارییەکان یەکەم جار دەچێتە بیری سەرەتایی ، کە بۆ ماوەیەکی کورت دەمێنێتەوە و لە وێوە هەندێك لە زانیارییەکان لە دەست دەدەین ، لە دەرئەنجامی تێکەڵبوونی زانیارییەکان ، بەڵام دەتوانین ئەم زنیاریانە بگەرێنینەوە لە رێگەی دووبارەکردنەوە ، هەر لە رێگەی ئەم دووبارەکردنەوە زانیارییەکان دەچێتە بیری ناوەندی .

هۆکارەکانی کاریگەر لە سەر ڕادەی بیرهاتنەوەمان :

دەتوانین بڵێین دوو هۆکاری سەرەکی هەن کاریگەرییان لە سەر ڕادەی بیرهاتنەوەمان هەیە ئەوانیش :

١- **هۆکاری خودی : ئەویش پێك دێت لە :**

أ- ئاستی بیر : دوای یەك جار بیستنی ژمارە تەلەفۆنێك کە لە (٤ تا ٥) ژمارە پێکهاتبێت ، کەسی ئاسایی دەتوانێت دوای یەك خولەك ژمارەکان بیهێنێتەوە یاد ، بەڵام ئەگەر ژمارەکان لە (١٠) ژمارە پێك هاتبێت ، ئەوا کەسەکە بەزەحمەت ئەم ژمارانەی دێتەوە یاد ، بەڵام پاش دووبارەکردنەوەی ژمارەکان مرۆڤ دەتوانێ بیانهێنێتەوە یاد .

ب- ئاستی عەقڵی : زیرەکی عەقڵی مرۆڤ کاریگەری لە سەر ڕادەی بیرهاتنەوەی هەیە بۆ نمونە ئەو منداڵانەی کەم عەقڵن توانای بیرهاتنەوەی زانیارییەکانیان کەمترە لە منداڵی ئاسایی .

ت- ڕەگەز : لە گەڵ ئەوەی بیر و ڕای جیاواز هەیە دەربارەی ڕۆڵی ڕەگەز لە توانای هێشتنەوەی زانیارییەکان ، بەڵام زۆرینەیان کۆکن لە سەر ئەوەی جیاوازی ئەوتۆ نییە لە نێوان ڕەگەزەکان .

بەڵام هەندی لێکۆڵینەوە وای بۆ دەچن ڕەگەزی مێ توانای زیاترە لە کۆکردنەوەی زانیارییە زمانەوانیەکان ، ڕەگەزی نێر توانای زیاترە لە زانیارییە میکانیکیەکان و بیرکاری.

ب- پاڵنەر و هەڵچوونەکان : هەرچەند پاڵنەر بۆ فێربوون زۆر بێت ، رادەی هەڵگرتنی زانیارییەکان لە مێشك زیاتر دەبێت ، لەگەڵ ئەوەش هەر چەند بابەتەکە لە حەز وئارەزوو نزیکتربێت ، بە ئاسانی فێری دەبین و لە بیرمان دەمێنێتەوە .

ج- ئاستی تەمەن : لە لێکۆڵینەوەکانی زانا (پورندایك) دەرکەوت تەمەن پێوەرێکە بۆ فێربوون و توانای هەڵگرتنی زانیارییەکان ، گەشی خێرای توانای هەڵگرتنی زانیارییەکان لە بیر لە تەمەنی نێوان (١٠ تا ٢٠) ساڵ دەبێت ، تواناکانیش لە تەمەنی (٢٠) ساڵی لە لوتکەدا دەبێت ، پاشان لە تەمەنی (٤٥) ساڵی بەرەو کەمی دەڕوات ، بەڵام ئەم حاڵەتەش پەیوەستە بەجۆری کاری کەسەکە .

ئەوەی شایەنی باسە مرۆڤ لە تەمەنی پیری زانیارییەکانی بیری درێژخایەنی دەمێنێتەوە بە پێچەوانەوەش بیری کورتخایەنی دووچاری لاوازی دەبێت ، ئەگەر سەرنج بدەینە بەساڵاچووەکان ، دەبینین زانیارییە کۆنەکانیان بە وردی دێتەوە یاد ، بەردەوامیش لە هەموو بۆنەکان دووبارەی دەکەنەوە ، بەڵام زۆر بەخێرایی کەل وپەلەکانیان ون دەکەن ، ناوی شوێنە تازەکانیش لە یادیان نامێنێت .

٢- هۆکاری بابەتی : ئەویش پێك دێت لە :

أ- جۆری بابەت و ڕێژەی ڕێکخستنی :- هەرچەند بابەتی وەرگیراو ڕێك و پێك داڕێژراوبێت و وشەکان ڕوون وئاشکرابێت لای کەسەکە و پەیوەندی لە نێوان وشەکان دا هەبێت ، زۆر بەئاسانی لەبەر دەکرێت .

لە تاقیکردەنەوەیەکی زانستی بۆ زانینی کاریگەری ڕووی زانیارییەکان لەسەر ڕێژەی بیرهاتنەوە ، چەند ڕستەیان دا کۆمەڵێك قوتابی ، ڕستەکانیش بەم شێوەیە بوو :

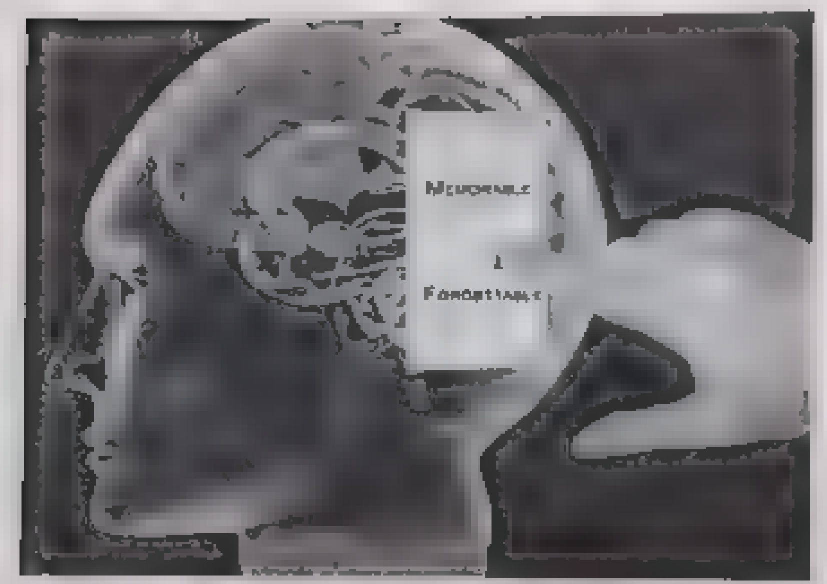
- وشەی بی واتا .
- وشەی بە واتا بەڵام هیچ پەیوەندی لە نێوانیان نەبوو .
- وشەی بە واتا وپەیوەندی لە نێوانیاندا هەبوو .
- چەند وشە لە ڕستەیەکدا ڕێکخراوون و پەیوەندی لە نێوان وشەکاندا هەبوو .
- لە دەرئەجام دوایین کۆمەڵە واتا ئەوانەی (چەند وشەیەکیان پێدرا کە لە ڕستەیەکدا ڕێکخرابوو و پەیوەندی لە نێوان وشەکاندا هەبوو) لە کۆمەڵەکانی تر زیاتر زانیارییەکانیان بە بیردەهاتەوە .

ب- زانیارییەکانی خوەن دارشتنی تایبەتن وەك کێش و سەروا :- بۆ نمونە لە بەرکردنی شیعر ئاسانترە لە پەخشان ، گۆرانیش خێراتر لە بەر دەکرێت بە بەراورد لەگەل وتار .

ت- کۆد دانان ولێکەستنی زانیارییەکان :- بۆ نموبە بۆ ئەوەی ناوی شوێنەکانمان باشتر بە بیربێتەوە پەبا دەبەینە بەر دانانی کۆدی تایبەت واتە

ناوی تایبەتی بۆ دادەنێن بە مەرجێك خۆمان بە ناوەکان ئاشنا بین ، وەك ناوی هاوڕێیەکمان یان ناوی کەسێکی بەناوبانگ کە لە وشوێنە ژیابێت.

بیرچوونەوە و هۆکارەکانی :



پرسیار / ئایا مرۆڤ ئەوزانیاریانەی لەبیری دەچێتەوە ، بە تەواوی ناتوانێت بیری خۆی بهێنێتەوە ، واتە لە مێشك دەسڕێتەوە ؟

زانا دەروونزانەکان بە نەخێر وەڵامی ئەم پرسیارە دەدەنەوە بەڵگەشیان لە سەر مانەوەی زانیارییەکان ئەو حاڵەتانەیە کە مرۆڤ دوای ماوەیەکی زۆر لە بارودۆخێکی تایبەت ، زانیارییەکانی بیر دێتەوە

باشە ئەگەر وەڵامەکە بە نەخێر بێت ، ئایا بیرچوونەوە چییە ؟ بۆچی مرۆڤ ناتوانێت ئەو زانیاریانەی مەبەستیەتی بیری خۆی بێنێتەوە :

بۆ وەڵامدانەوەی بەشی یەکەمی پرسیارەکە دەتوانین بەم جۆرە پێناسەی بیرچوونەوە بکەین (نەتوانینێکی سرووشتیە گشتی یا تایبەت ، کاتیی یان بەردەوام لە بیر هاتنەوەی ئەو زانیاریانەی کە لەپێشتر وەرمانگرتبوو ، واتە نەتوانینە لە

ناسینــەوە و گــەڕاندنەوە) . (ساندرۆك ٢٠٠٣) دوو جۆر لە بیرچوونەوەی دەست نیشان کرد ئەویش :

١- شکست هێدن لە گەڕاندنەوەی زانیارییەکان : واتە کەسەکە ناتوانێت ئەوزانیاریانە بهێنێتەوە یادی خۆی کە لە بیری درێژخایەنی کۆی کردبۆوە ، بۆ نمونە (بیرچوونەوەی ناوی هاورێیەکانی پێشووت ، یان بیرچوونەوەی ژمارەی نهێنی ئیمێلەکەی)

٢- شکست لە کۆد دانان : ئەم جۆرە بیرچوونەوە هۆکارەکەی شکست هێنانە لە دانانی کۆدی گونجاو بۆ ئەو زانیاریانەی وەری دەگریت ، کە ئەویش لە دەرئەنجامی پەرت بوونی ئاگا یان خراپی باری دەروونی کەسەکە دروست دەبێت ، بە جۆرێك زانیارییەکان ناچێتە بیری درێژ خایەن .

تیۆرەکانی بیرچوونەوە

زانا دەروونزانەکان چەند بۆ چوونی جیاوازیان هەیە دەربارەی هۆکاری بیرچوونەوەی زانیارییەکان بۆ ئەم مەبەستەش چەند تیۆرێکیان خستە روو ، تیۆرەکانیش بەم شێوەیەی خوارەوەیە :

١- تیۆری پشتگوێخستن وپووکانەوە (الاهمال والضمور) :

ئــەم تیۆرە ـــە کۆنترین تیۆرەکانی بیرچوونەوە دەژمێردرێت و لەگەڵ بۆچوونەکانی (ئیبنجهاوس) دا یەك دەگرێتەوە کە پێی وا بوو ئەو زانیاریانەی مرۆڤ بەدەستی دەکەوێت لە داوییدا لە بیری دەچێتەوە و بەرەو پووکانەوە دەروات بە پێی سیستەمێکی دیاری کراو .

(ئیبنجهاوس) سەبارەت بە شێوازی بیرچوونەوەی زانیارییەکان ، چەندین تاقیکردنەوەی ئەنجام دا لە ساڵی (١٨٨٥ ز) و پێی وابوو شێوازی داڕشتنی زانیارییەکان و ڕادەی ڕوونی زانیارییەکان کاریگەری لە سەر پرۆسەی بیر هاتنەوە هەیە و تا چەند زانیارییەکان ماوەیەک بخرێتە روو ئەوا خێراتر بە بیر دەکرێت .

٢- تیۆری تێکەڵبوون و ڕێگرتن (التداخل والتعطيل) :

بەبۆچوونی لایەنگرانی ئەم تیۆرە بیر چوونەوە بریتیە لە تێکەڵبوونی زانیاری کۆن و نوێ ، واتە هەر یەک لە زانیارییەکان دەبێتە بەر بەست لە بەردەم زانیارییەکانی تر و دوو جۆر تێکەڵ بوون هەیە ئەوانیش :-

أ- **ڕێگرتنی بابەتی نوێ لە بابەتی کۆن :** واتە کاتێ مرۆڤ فێری بابەتێکی نوێ دەبێت ، ئەو زانیارییە نوێیە دەبێتە هۆی بیرچوونەوەی بابەتە کۆنەکانی کە پێشتر کۆی کردبۆوە ، بۆ نموونە کاتێ قوتابی بابەتێک دەخوێنێتەوە و پاشان بێ ئەوەی پشوو بداتە خۆی بابەتێکی تر دەخوێنێت ، لەم کاتە دا بابەتی یەکەمی بیردەچێتەوە ، یا بە باشی بیری نایەتەوە ، چونکە بابەتە نوێیەکە لە بەردەم هێنانەوە یادی ئەو بابەتەی کە پێشتر خوێندبووی وەک بەربەست کاری کرد

ب- **ڕێگرتنی بابتی کۆن لە سەر بابەتی نوێ (الكف البعدي)** واتە زانیارییە کۆنەکە دەبێتە بەربەستێك بۆ وەرگرتنی بابەتی نـوێ بۆ نمونە زمانی دایك لە زۆر حاڵەت دەبێتە بەربەسـت لـەفێربوونی زمانێکی نوێ

٢- تیۆری کپکردن (الكبت) :

ئەم بیردۆزە زانای دەروونزان (فرۆید) بانگەشەی بۆ کرد کاتێ ووتی بیرچوونەوەی ناو وشوێن و مەوعیدەکان پاڵنەرێکی نەستی لە دوا دیە ، ئەویش لە بەر بوونی حەزێکی شاراوە بۆ بیر چوونەوەی ڕوداوەکان بەتایبەتی ئەو ڕوداوانەی کە دەبێتە مایەی ئازار بۆ کەسەکە ، واتە پرۆسەی بیرچوونەوە لەم حاڵەتانە دا ئامانجی پاراستنی مرۆڤە لە ئازارەکان ، ئێمە دەتوانین زانیارییە کپ کراوەکان بگەڕێنینەوە ، ئەویش بە چەند ڕێگەی تایبەت وەك خەواندنی موگناتیسی .

سوودەکانی بیرچوونەوە :

ئایا بیر چوونەوە سوودی بۆ مرۆڤ هەیە ؟

لەگەڵ ئەوەی بیر چوونەوەی زانیارییەکان دەبێتە مایەی ناڕەحەتیمان و لە زۆر حاڵت دەبێتە مایەی ئازارو زیان ، بۆنمونە کاتێ نەتوانین زانیاری پێویست بیهێنینە یادمان وەك بیرهاتنەوەی زانیاری لە کاتی تاقیکردنەوەکان ، بەڵام لەگەڵ ئەوەش بیر چوونەوە لە هەندێ حاڵەت سوودی زۆری هەیە لە وانە :-

أ- بیرچوونەوە یارمەتی مرۆڤ دەدات ئەو زانیارییە بێسوودانەی کە ڕۆژانە وەری دەگرێت ، لە مێشکی خۆی دوور بخاتەوە .

ب- به مهرجێكی سهرهكی دهژمێردێت بۆ پرۆسهی فێربوون چونكه مرۆڤ ههڵهكاني بیر دهچێتهوه له كاتی مهشقكردنی .

ئێمه ئهو زانیاریانه له بیر دهكهین كه دهبنه مایهی ئازار و ناڕهحهتیمان ، تا بتوانین به ئاسودهیی بژین .

➢ دهرئهنجامی لێكۆڵینهوهكان دهربارهی (بیرهاتنهوه و بیرچوونهوه) :

گرنگترین دهرئهنجامهكانی تاقیكردنهوهكان سهبارهت به بیرهاتنهوه و بیرچوونهوه بریتیه لهم خاڵانهی خوارهوه :

١- جیاوازی ههیه له نێوان تاكهكان له پرۆسهی بیرچوونهوه و بیرهاتنهوه

٢- بیرو باوهڕ و ئاراستهكانی مرۆڤ و زانیارییه گشتیهكان به زهحمهت له بیردهچێتهوه .

٣- كاره حهستهییهكان و خووهكانی مرۆڤ به زهحمهت له بیر دهكرێت به بهراورد له گهڵ زانیارییه زارهكیهكان .

٤- ئهو بابهتهی كه مرۆڤ تێ ی دهگات زیاتر له مێشك دهچهسپێت و درهنگ تر له بیر دهكرێتهوه .

٥- ئهو چالاكیانه مرۆڤ دهیكات دوای وهرگرتنی زانیارییهكان كاریگهری ڕۆری ههیه له سهر ڕادهی بیرچوونهوه .

٦- بیرچوونهوه له ڕۆژ خێراتی له كاتی شهو .

٧- ئەو زانیاریانەی مرۆڤ قەناعەتی پێی هەیە زیاتر لە بیری دەمێنێتەوە بە بەراورد لە گەڵ زانیارییەکانی تر .

٨- بیرچوونەوەی زانیارییەکان لە سەرەتایی دا خێریە تا دەگاتە ئەو پلەیەی نیوەی زانیارییەکان لە بیر دەکرێتەوە ، پاشان لە سەر خۆ دەبێتەوە .

بەشی پێنجەم

ئامانجەکانی ئەم بەشە :

لەم بەشەدا پێشبینی دەکرێت خوێنەر ئەم زانیاریانە بەدەست بێنێت

- فێربوونی چەمکی فێربوون و مەرجەکانی،
- خستنەرووی تیۆرەکانی فێربوون
- باسکردنی هۆکارەکانی سەرکەوتنی مامۆستا لە کارەکانی
- خستنەرووی کێشەکانی مامۆستای بێ ئەزموون .
- باسکردنی شێوازەکانی دانانی پلان بۆ وانەوە ووتنەوە و مەرجەکانی مامۆستای سەرکەوتو .

فێربوون چییە

وشە فێربوون لە دەروونزانی بە شێوەکی فرەوان بەکار دێت چونکە تەنها فێربوون چوارچێوەی قوتابخانە ناگرێتەوە بەلکو هەموو ئەوزانیاریانە دەگرێتەوە کە مرۆڤ وەری دەگرێت لە ئاراستە و بەها و واتاکان و سۆزەکان و توانستە جیاجیاکانی کە بە شێوەیەکی راستە وخۆ یان ناراستەوخۆ وەری دەگرێت .

بۆ نموونە ئەو ئاوازەی بۆ چەند جار کوێی لێ دەگرین دەتوانین بیلێینەوە ، یان دوای ئەوەی بۆ چەند جار دەچینە شێوینێك شانایی و شارەزایی دەربارەی شوێنەکە پەیدادەکەین ، یان کاتی فێری رێزگرتنی کەسانی تر دەبین لە دەر ئەنجامی مامەڵکردنمان لە گەڵیان .

لە هەندی بارودۆخی جیاواز ئێمە فێری (ترس و خۆشەویستی و تورەبوون ... هتد) دەبین کاتی لە بارودۆخی جیاجیا دوچاری دەبینەوە وە وامان لێ دەکات رەفتاری تایبەت بەم بارودۆخە بنوێنین .

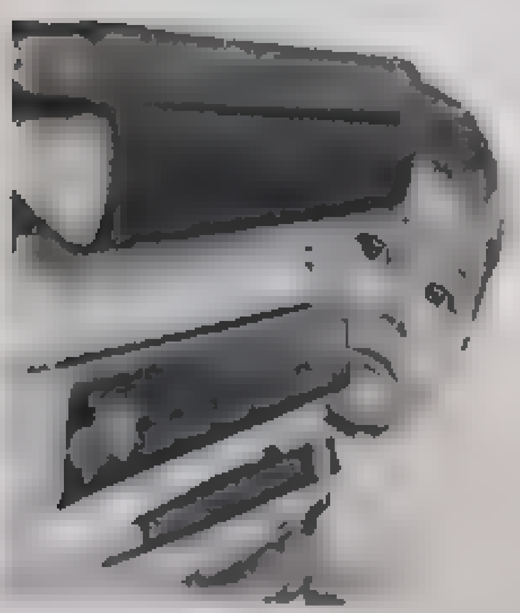
مەرجەکانی فێربوون

بە شێوەیەکی گشتی فێربوون سێ مەرجی سەرەکی هەیە ئەویش :

١- بوونی تاك – مرۆڤ یان ئاژەل – لە بەردەم باودۆخێکی نوێ یان بەربەستێك لە بەردەم تێرکردنی ئارەز و پالنەرەکانی واتە لە بەردم

(كێشەيەك) دابێت و پێویستە چارەسەری بكات بۆ نموونە (لەبەركردنی شعرێك ، یان كاركردن لە سەر بابەتێكی بیركارەی ، یان فێربوونی كارێك نوێ وەك شوفێری یان جۆرە یاریەك).

٢– بوونی پاڵنەر بۆ فێربوون چونكە فێربوون بەبێ پاڵنەر نابێت واتە ئەگەر كەسەكە ئامانجێكی دیاری كراوی نەبێت بۆ وەرگرتنی زانیاری ئەوا هەر چەند ورووژێنەری جیاجیای هەبێت و هەلی فێربوونی بۆ برەخسێت ، پرۆسەی فێربوون ئەنجام نادرێت.

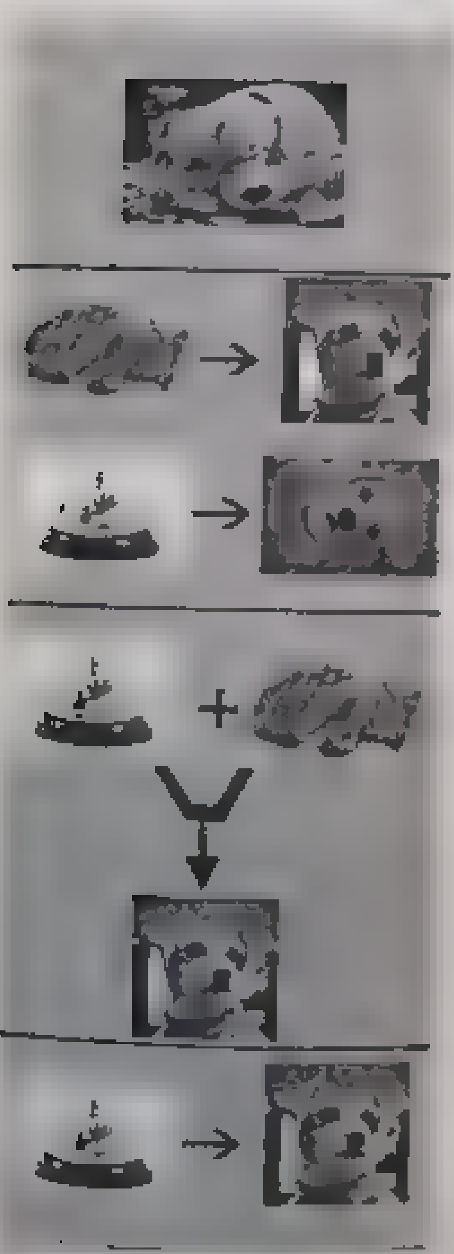


٣– گەیشتنی تاك بە ئاستێكی باش لە پێگەیشتن بۆ ئەوەی بتوانێت فێربێت چونكە فێربوون بەبێ پێگەیشتن نابێت بۆ نموونە ئەگەر بمانەوێت منداڵێكی تەمەن سێ ساڵ یان كەمتر فێری نووسین بكەن ، ئەوا هەموو هەوڵەكانمان بە سەرنەكەوتویی كۆتایی پێدێت چونكە گەشەی دەماری منداڵ لەم تەمەنە كامل نەبووە بۆیە ناتوانێت كۆنترۆڵی پەنجەكانی بكات بۆ ئەوەی ووشە بنوسێت .

تیۆرەکانی فێربوون

چەندین تیۆری جیاجیا هەن باسی پرۆسەی فێربوونیان کردوە وە هەر یەکێکیان بۆ چوونی تایبەتی خۆی دارشتووە سەبارەت بە چۆنیەتی ، ئەنجامدانی پرۆسەی فێربوون وە لە گەڵ ئەوەی چەندین تیۆری جیاجیا هەن ، لەم بەشە هەوڵدەدرێت بەناوبانگترین و گشتگیرترین تیۆر بخەینە روو کە ئەویش بریتیە لە:-

أ- تیۆری بافلۆف (فێربوونی مەرجی)



خاوەنی ئەم تیۆرە زانای دەروونزانی رووسی إیڤان بافلۆفە ، ئەوی شایەنی باسە بافلۆڤ لە پڕ بیرۆکەی ئەم تیۆرەی دۆزیەوە ، ئەویش لە کاتێئەنجامدانی تاقیکردنەوکانی لە سەر پرۆسەی هەرسکردن لە لای سەگ ئەم تیۆرەش بوە هۆی ئەوەی گۆڕانکاری گەورە بەسەر پرۆسەی فێرکردن و فێربوون دا بێت . بیرۆکی تیۆری بافلۆف بەناوی (فێربوونی مەرجی) ناسراوە واتە بوونەوەر - مرۆڤ یان ئاژەل - وەلامدانەوەی بۆ وورژێنەرە جیاجیاکان دەبێت بەهۆی هاوشانی بوونی لە گەڵ وورووژێنەری تر کە لە بنەرەتدا کاریگەری لە سەر وورووژاندنی رەفتار هەیە لە کاتی روودانی .

تاقیکردنەوەی بافلۆف :

بافلۆف تاقیکردنەوەکانی بەشێوەی سەرەکی لە سەر سەك ئەنــجام دەدا بۆ ئەوەی (فێربوونی مەرجی) بخاتە روو ، شێواری

تاقیکردنەوەکەشی لە ڕێگەی پێوانی ڕێژەی ڕژانی لیکی سەگ بوو لە کاتی پێدانی خواردن بۆی ، بەڵام ئەوەی بافلۆف لە تاقیکردنەوەکە ئەنجامی دەدا لە کاتی پێدانی خواردن بۆ سەگەکەی هاوشانکردنی زەنگێك بوو، واتە بافلۆف هەڵدەستا بە لێدانی زەنگ بەچەند چرکەیەك پێش ئەوەی خواردن بە سەگەکە بدات وەل کاتی پێدانی خوارد ڕێژەی لیکی سەگەکەی

دەپیوا بۆ ئەوەی ڕادەی وەلامدانەوەی سەگەکە بپێوێت بۆ وروروژێنەرە سرووشتیەکە کە ئەویش خواردن بوو ، وپاش چەندین تاقیکردنەوە ، بافلۆف هەڵدەستا بە لێدانی زەنگ بەبێ ئەوی خواردنی بەدوای دابێت بینی سەگەکە وەلامدانەوەی بۆ زەنگەکە (وروروژێنەری مەرجی) هەیە بە ڕژانی لیکی ، لە دەرئەنجام بۆی دەرکەوت بوونی وورژێنەرێکی (مەرجی) بەهاوشانی لە گەڵ وورژێنەرێکی (سرووشتی) لە پاش دووبارەبوونەوەیان وورژێنەری (مەرجی) هەمان کاریگەری وورژێنەری (سروشتی) دەبێت . و دەتوانین بیرۆکەی بافلۆف بەم شێوەیە بخەینە ڕوو :

هەنگاوەکان

وروژێنەری مەرجی ―――――――――――― نە بوونی وەلامدانەوە .

وروروژێنەری سروشتی ―――――――――――― بوونی وەلامدانەوە

وروروژێنەری سروشتی + مەرجی ―――――――――――― بوونی وەلامدانەوە .

دووبارە بوونەوە

وروروژێنەری مەرجی ―――――――――――― بوونی وەلامدانەوە

ئەوەی شایەنی باسە ڕوودانی وەڵامدانەوەی مەرجی پەیوەستە بە چەند بنەمایەك لەوانە :-

- هاوشانی یان نزیکی کات لە نێوان ورووژێنەری سروشتی و ورووژێنەری مەرجی .
- دووبارە بوونەوەی دەرکەوتنی ئەم دوو ورووژێنەرە بە هاوشانی .
- پێویستە بوونەوەرەکە - مرۆڤ یان ئاژەل (سەگ لە تاقیکردنەوەکە) پاڵنەری هەبێت بۆ ئەوەی وەلامدانەوەی هەبێت ، لە تاقیکردنەوەی بافلۆف مەرجە سەگەکە (برسی بێت) .
- هیچ شتێك نەبێت سەرنج وئاگایی بوونەوەرەکە پەرتەوازە بکات

یاساکانی فێربوونی مەرجی :

زانا بافلۆف ئاماژەی بەچەند یاسایەك کرد لە فێربوونی مەرجی کە بریتییە لە :-

١- یاسای (یەك جار) : بافلۆف لە تاقیکردنەوەکان ورووژێنەری سروشتی و مەرجی بە چەند جار دەخستەروو بۆ ئەوەی فێربوونی مەرجی روو بدات ، بەلام بۆی دەرکەوت هەندێ جار وەلام دانەوەی مەرجی روو دەدات ، بەیەك جار لە کاتی ڕوودانی بە هاو شانی لە گەڵ ورووژێنەری سرووشتی ، بەتایبەتی کاتی ئەم ورووژێنەرە هەڵچوونێکی توندی لەگەڵ دابێت (بۆ نموونە ئەو منداڵەی دەستی بە ئاگر دەسوتێت هەر شتێك ببینی سەرچاوەی ئاگر بێت لێ دەترسێت).

٢- یاسای پاڵپشتی: پاڵپشتی پەیوەندی نێوان ورووژێنەری سروشتی و مەرجی بە هێزدەکات ، وە هەر چەند ئەم پەیوەندیە بە هێز بێت تاك هەولدەدات ئەم وەلامدانەوەی فێربێت و وەری بگرێت بۆ نموونە (لە تاقیکردنەوەی

بافلۆف بوونی خواردن لە دوای رەنگەکە وای کرد وەلامدانەوی سەگەکە بۆ زەنگەکە بەهێزتربێت) .

٣- یاسای نەمان (کوژانەوە) . ئەم یاسایە پێچەوانەی یاسای پالپشتی یە واتە ئەگەر هات و وروژێنەری مەرجی بەردەوام دەرکەوت بە بێ ئەوەی وروژێنەری سروشتی لە دوا دابێت ئەوا وەلامدانەوە بۆ وروژێنەری مەرجی نامێنێت و دەکوژێتەوە بۆ نموونە (ئەگەر مامۆستا بەردەوام هەرەشە لە قوتابی بکات بە سزادانی بەلام هیچ سزای نەدات ئەوا قوتابی هیچ بەهایەك بۆ هەرەشەکانی مامۆستا دانانێت)

٤- یاسای گشتگیرکردن وروژێنەرەکان : واتا بوونەوەر (مرۆڤ یان ئاژەل) فێری وەلامدانەوەی بۆ چەند وروژێنەر دەبێت ئەگەر هات ئەم وروژێنەرانە بەیەکەوە بەهاوشانی لەگەل یەکتر هاتن بۆ نموونە (ئەو مندالەی لە لایەن پزیشك دەرزی لێ دەدرێت لە هەموو کەسێك دەترسێت بەرگی سپی لە بەر بکات ؟؟؟)

٥- یاسای جیاکاری . واتە بوونەوەر (مرۆڤ یان ئاژەل) فێری جیاکاری لە ولامدانەوەکانی بۆ وروژێنەرەکان دەبێت ئەگەر هات ئەم وروژێنەرە پالپشتی نەبوو ، لە تاقیکردنەوەکەی بافلۆف سەگەکان وەلامدانەوەیان بۆ دەنگان نامێنێت تەنها ئەو دەنگانە نەبێت کە خواردنی بەدواوە دادێت واتە سەگەکان لە تاقیکردنەوەی بافلۆف فێری جیاکردنەوەی دەنگەکان بوون .

٦- یاسای بەدوا داهاتن : واتە بوونەوەر (مرۆڤ یان ئاژەل) وەلامدانەوەکانی دەگوازێتەوە لە وروژێنەرەکی مەرجی بۆ وروژێنەرێکی تر و هەمان کاریگەری دەبێت ، و بافلۆف ناوی لێنا وەلامدانەوەی (پلەی دووەم) بۆ نموونە (ئەو

قوتابییەی لە لێدان دەترسێت بوونی دار لە دەست مامۆستا وای لێدەکات بترسێت و هەڕەشەکردنی مامۆستا بە لێدانی وای لێدەکات بترسێت)

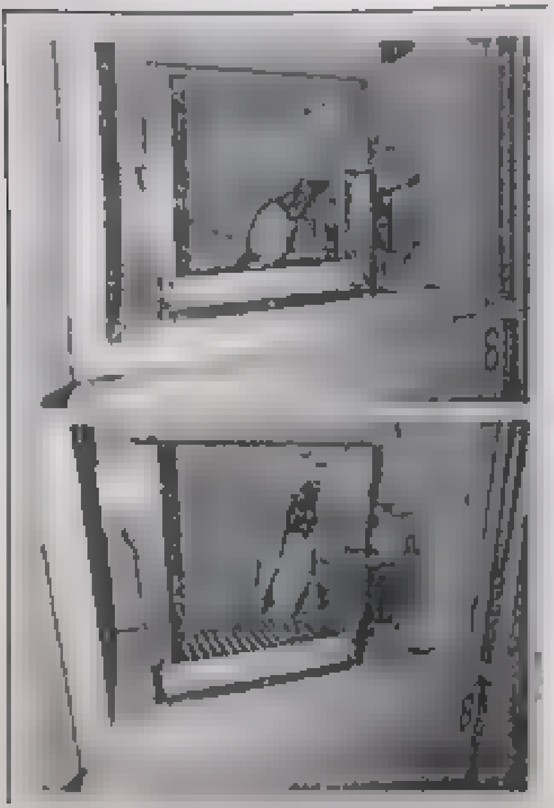
چۆن تیۆری بافلۆف لە پرۆسەی فێرکردن و فێربوون لە ناو قوتابخانە جێ بەجێ دەکەین :

بۆ ئەوەی مامۆستا بە باشترین شێوە سوود لە تیۆری بافلۆڤ وەربگرێت پێویستە ئەم خاڵانە ڕەچاو بکات :-

- پەیوەندی پۆزەتیف لە نێوان قوتابی و قوتابخانە درووست بکات بە شێوەیەک ببێتە جێگایەکی دڵخۆشکەر بۆ قوتابی .

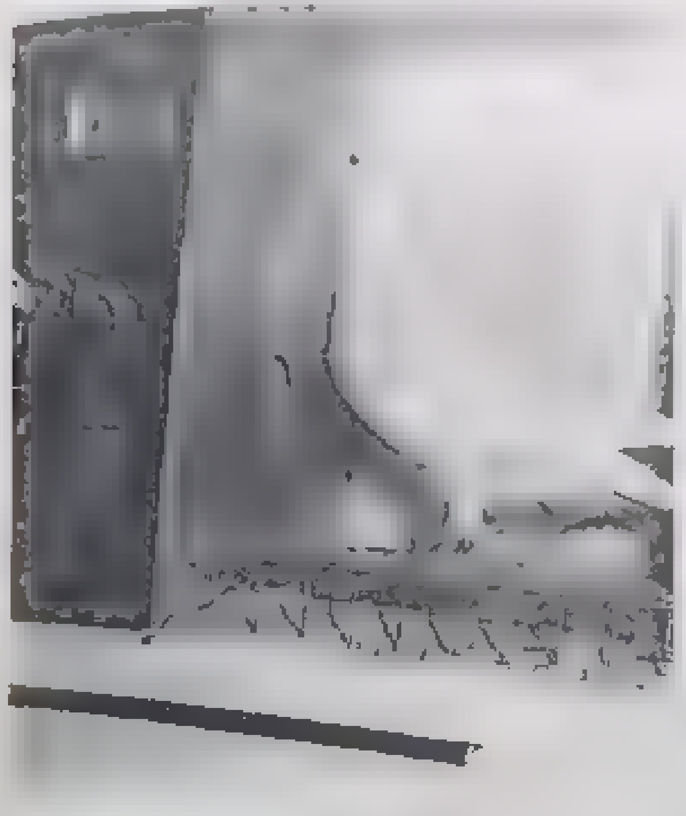
- هانی قوتابیان بدات بۆ بەشداریکردنی پۆزەتیفانە لە چالاکیە جیاجیاکان ، وە پێویستە پەیوەندنی لە نێوان وەلامی هەڵە راست دەستنیشان بکات بۆ ئەوەی قوتابی فێری وەلامی راست ببێت و بروای بەخۆی بەهێزتربێت .
- پێویستە ژووری پۆل بکاتە شوێنی خۆش بۆ قوتابیان لە رێگەی ئەنجامدانی چالاکی جۆراوجۆر .
- بۆ ئەوەی قوتابی ترسیان لە تاقیکردنەوە نەمێنێت پێویستە مامۆستا چەند تاقیکردنەوەیەک ئەنجام بدات بەبێ ئەوەی نمرەیان بۆ دابنێت تا قوتابیان ئاشنایی لە گەڵ تاقیکردنەوەکان پەیدا بکەن .
- پێویستە مامۆستا هەوڵبدات دڵەڕاوکێ و ماندووبوونی قوتابیان کەم بکاتەوە بە رێگەی ئەنجامدانی گەشت و چالاکی لە دەرەوەی قوتابخانە .

ب- تیۆری سكینەر



ئەم تیۆرە بە تیۆری (مەرجداری كرداری) ناسراوە ، ئەم تیۆرە لە دەرئەنجامی تێبینییەكانی زانا سكینەر لە سەر تاقیكردنەوەكانی (زانا بافلۆف) سەری هەڵدا ، چونكە سكینەر پێی وایە لە تاقیكردنەوەی (بافلۆف) سەگەكە رۆڵی نێگەتیڤی بینیوە ، بۆیە ناتوانین ئەم جۆرە فێربوونە بە بنەمانی فێربوون بژمێرین ، بۆیە (سكینەر) ووشەی (كرداری) خستنە روو . ئەم ووشەش بە بۆچوونی سكینەر سەلماندنی ئەو راستییە كە باوەری وایە (رەفتارەكانمان لە ناو ژینگەكەمان ئەنجام دەدرێت بە مەبەستی دەستكەوتنی ئەنجامی داخوازكراو) .

لە تاقیكردنەوەكانی (سكینەر) دەربارەی چۆنیەتی فێربوون لە رێگەی (فێربوونی مەرجداری كرداری) لە سەر (مشك و كۆتر) ئەنجام دا ئەویش لە رێگەی دروستی كردنی سەندوقێكی تایبەت كە تیای دا ئاژەڵەكە بە ئازادای دەجوولێتەوە وە لە ناو سندوقەكە سویچێك هەیە هەر كاتێ ئاژەڵەكە دەسكاری بكات ئەوا خۆراك لە كەناڵێكی تایبەت دێتە خوارێ ، لە دەرئەنجام دا ئاژەڵەكە فێری داگرتنی ئەم سویچە بوو بەمەبەستی دەستكەوتنی خواردن ، واتە بوونی پاداشت بوە هۆی ئەوەی پرۆسەی فێربوون لای ئاژەڵ روویدات .



زانا (سکینەر) بیرۆکەکانی خۆی سەبارەت بە چۆنیەتی روودانی پرۆسەی فێربوون لە پەرتووکەکەی خستە روو بە ناوی (تەکنەلۆجیای رەفتار) کە تیای دا هاوڕا نەبوو لە بۆچوونەکانی لە گەڵ (زانا بافلۆف و ثۆرندایك) کە پێیان وایە دروست بوونی چەمەکان پەیوەستە بە کارە دەماریەکان (الوضائف العصبية) ، وە سکینەر پێی وایە کارە دەماریەکان سوودێك ئەو تۆی نییە ، چونکە ئێمە رەفتار درووست و ئاراستەی بکەین ، و سکینەر پێی وایە ژینگە کاریگەری لە سەر بوونەوەر هەیە ، و سکینەر پێی وایە پاداشت (التعزيز) بەهەردوو روەکەی " نێگەتیف و پۆزەتیف " ئەگەری رووداني وەلامدانەوەی بۆ رەفتارەکان بەهێزتر دەکات.

چەمکە سەرەکیەکانی تیۆری (مەرجداری کرداری) سکینەر :

پاداشت (التعزيز) :

مەبەست لێی هەر ورووژێنەرێك یان رووداوێك کە دەبێتە مایەی دڵخۆشی لەکاتی ئەنجامدانی چالاکیەکان ، ئەم دڵخۆشیەش ئەگەری بەهێزبوونی وەلامدانەوە زیاتردەکات و پاداشتیش بۆ دوو جۆر دابەش دەکرێت.

پاداشتی پۆزەتیڤ :

بریتییە لەو وروروژێنەرەی کە دەبێتە هۆی دڵخۆشی و هەسانەوەی کاتێ بۆ بارودۆخەکە بەکار دێت وە دەبێتە هۆی زیادبوونی ئەگەری وەلامدانەوە بۆ هەمان وروروژێنەر نموونەی ئەم جۆرە پاداشتانەش (دەست خۆشی کردن ، خەندەی سەر لێو ، دیاری ..... هتد)

پاداشتی نیگەتیڤ :

بریتییە لە نەهێشتنی هەستکردن بەناڕەحەتی ، واتە کاتێ وروروژێنەرێك دەبێتە مایەی هەست کردن بە ناڕەحەتی و بێ تاقەتی و ئازار ، مرۆڤ هەڵدەستێت بە ئەنجامدانی چەند ڕەفتارێك بۆ نەهێشتنی ئەم ناڕەحەتییە . بۆ نموونە (کاتێ باوك گلەیی لە کوڕەکەی دەکات بە هۆی ئەنجامنەدانی کارەکانی ، کوڕەکەی هەڵدەستێت بە جێ بەجێکردنی کارەکان کە باوکی لێی داواکردوە ، نەك ترسان لە سزادان بەلکو ئامانج لە ئەنجامدانی نەهێشتنی گلەییەکان) واتە بۆ ئەوەی کەسەکە لە گلەیی ئازادی بێت پەنا دەباتە بەر ئەنجامدانی کارەکانی .

ســــزادان :

بریتییە لە پێدانی وروروژێنەرێکی نیگەتیڤ یان لابردنی وروروژێنەرێکی پۆزەتیڤ ، و نموونەش بۆ سزادنی زۆرە وەك (سزادانی جەستەیی و دەروونی و کۆمەلایەتی) ، هەر چەندە زۆر لە شێوازەکانی سزادان لە ڕووی پەروەردەیی قەبول نەکراوە ، بەلام لە هەندێ شوێن و بارودۆخ پەنای بۆ دەبردرێت .

خشتەی پاداشت (التعزيز) لای سکینەر :

سکینەر لە تاقیکردنەوەکانی هەولّی دا مامەلّە لە گەلّ پاداشت بکات وەك گۆڕاوێکی سەر بەخۆ بۆ ئەوەی کاریگەریکانی لە سەر پرۆسەی فێربوون بزانێت بۆ ئەم مەبەستەش خشتەیەکی تایبەتی دارشت کە تیایدا چۆنیەتی پداشت دانی خستە روو لە روانگەی (شێوازی پێدانی پاداشت) و (کاتەکانی پێدانی پاداشت) وە بۆی دەرکەوت هەر یەك لەم پادشتانە تایبەتمەندی خۆی هەیە و لە بارودۆخی جیاواز سوود و کاریگەری زیاتر دەبێت . نەخشەکەش بەم شێوەیەی خوارەوەیە :ــ

نەخشەی ژمارە ــ ٥ ــ

خشتەی پاداشت بە پێی سکینەر

پادشتەکان	روونکردنەو
رێژەی جێگیر	لەم جۆرە ، پاداشتەکان دەدرێت لە پاش وەلامدانەوکان بە شێوەیەکی جێگیر و دیاریکراو وەك (پاداشت دان داوی سیّ وەلامدانەوە) واتە کەسەکە یاد ئاژەلەکە دەزانێت ئەو دوای هەر سێ وەلامدانەوە پاداشت وەردەگرێت
رێژەی گۆڕاو	لەم جۆرە ، پاداشتەکان دەدرێت لە کاتی جیاواز و بەشێوەیەکی رێژەیی وەك (پاداشت دان دوای سیّ وەلامدانەوە پاشان دوای پێنج وەلامدانەوە پاشان دوای دە وەلامدانەوە) واتە کەسەکە یان ئاژەلەکە نازانێت دوای چەندەم ولامدانەوەی پاداشت وەردەگرێت .
کاتی جێگیر	لەم جۆرە پەچوی کات دەکرێت لە کاتی پێدانی پاداشت و کەسەکە لەم شێوەیە پاداشت وەردەگرێت لە کاتێکی جێگیر و نەگۆڕ وەك (وەرگرتنی پاداشت دوای هەر کاتژمێرێك)
کاتی گۆڕاو	لەم جۆرە کەسەکە لەم شێوەیە پاداشت وەردەگرێت بە کاتێکی گۆڕاو وەك (وەرگرتنی پاداشت لە جاری یەکەم دوای دە دەقە پاشان دوای بیست دەقە دوای ئەوە دوای پێنج دەقە)

پێشنیارەكانی سكینەر لە بری سزادان :

لە بەر ئەوەی سكینەر بروای بە سزادان نییە جونكە هەڵچوونی نێگەتیڤ دروست دەكات بۆیە پێشنیاری چەند شێواز كردوە لە بری سزادان لەوانە :

١- گۆڕینی ژینگە ، واتە گۆڕینی ژینەگە زۆر جار دەبێتە هۆی گۆڕینی رەفتار .

٢- پێدانی ورووژێنەر تا رادەی تێربوون .

٣- پشتگوێ خستنی رەفتارەكە واتە پاداشت نەكردنی .

٤- فێكردنی تاك رەفتارێكی جیاواز لەوەی فێری بووە لە رێگەی ورووژێنەری تایبەت.

ت- تیۆری ثۆرندایك

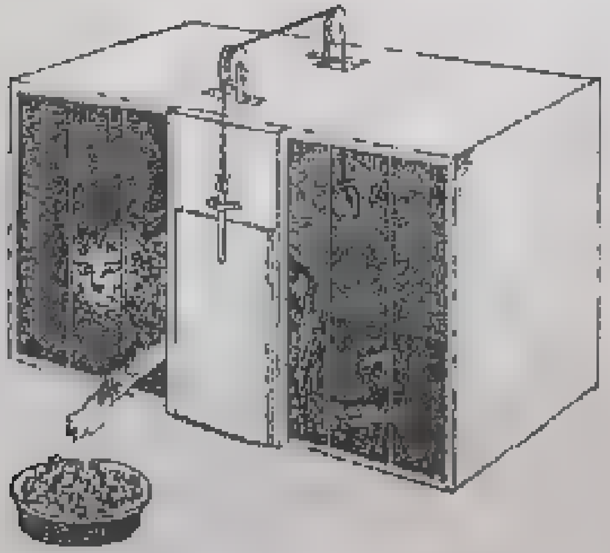
زانای ئەمریكی (إدوارد •••••• •) گرنگی بە بواری فێركردن دا وە هەوڵیدا تیۆرێكی تایبەت بە فێربوون دابرێژێ لە روانگەیەكی بایۆلۆژی ، و بە یەكێك لە پێشەنگەكانی بواری فێركردن دەژمێردرێت ،

•••••• • گرنگی بە لێكۆلێنەوەی ئەزمونگەری دا وەچەندین تاقیكردنەوەی لە سەر گیان لەبەر ئەنجام دا و لە تاقیكردنەوە بەناوبانگەكانی ئەو

تاقیکردنەرانە بوو کە لە سەر پشیلە ئەنجامی دا بۆ ئەوەی پرۆسی فێربوون بەشێوەیەکی زانستی لای گیان لەبەر شی بکاتەوە .

تاقیکردنەوەی ثۆرندایك :

ثۆرندایك لە تاقیکردنەوەکەی هەڵسا بە دانانی پشیلەیەکی برسی لە ناو قەفەسێك درەگایەکی بچووکی هەبوو بە سورجییێك داخرابوو بە ئاسانی دەکرایەوە ، وە لە درەوەی قەفەسەکە خواردنی بۆ پشیلەکە دانا ، کاتی پشیلەکە خوردەکەی بینی هەوڵی دا بکاتە خواردنەکە و دوای هەوڵدانێکی زۆر پشیلەکە دەتوانێت دەرگاکە بکاتەوە و دەربچێت وخواردەکە بحوات ، و پاش چەندین دووبارەکەردنەوە پشیلەکە هەر لە ناو قەفەس دادەنرا بە ئاسانی دەیتوانی دەرگاکە بکاتەوە



بیرۆکەی تاقیکردنەوەکە :

ثۆرندایك لە تاقیکردنەوەکەی هەوڵی دا رادەی فێربوون بپێوێت لە کۆی هەوڵدانەکانی گیان لەبەرەکە بۆ دەرچوون لە قەفەس بۆ ئەم مەبەستەش سوودپێوەری گرتە بەر ئەویش : ژمارەی هەولەکان و کاتی پێویست بۆ هەر هەوڵدانێك بۆ کردنەوەی دەرگی قەفەس ، بۆ نموونە لە تاقیکردنەوەی پورندایك بینی پشیلەکە لە جاری یەکەم پێویتس بە (١٦٠ چ) بۆ گردنەوی دەرگا و لە جاری دووەم پێویستی بە (١٥٦ چ) و لە جاری سێیەم کاتی کەمتری پێویست بوو و بەم شێوەیە

لە جاری بیست ودووەم تـەنها (٧ چ) پێویسـت بوو و لە كۆتایی تەنها پێویستی بە (٢ چ) بۆ ئەوەی دەرگای قەفەس بكاتەوە .

گرنگترین یاساكانی ثۆرندایك بۆ شیكردنەوەی پرۆسەی فێربوون :

تیۆری ثۆرندایك جەخت لە سەر پەیوەندی نێوان (وورووژێنەر و وەلامدانەوە) دەكات ، و فێربوون بە بۆچوونی ئەو ، بە چەند هەنگاوی دیاریكراو دا دەروات و بە زیادبونێكی سیستماتیكی . بۆ ئەم مەبەستەش چەند یاسایەكی دارشت بۆ پرۆسەی فێربوون لەم یاسایانە:

١- یاسای ئامادەباشی :

یاسای ئامادەباشی جەخت لە سەر پاڵنەر دەكات واتە ئەگەر بوونەوەر لە ئامادەباشی دابێت بۆ ئەوی رەفتار ئەنجام بداب و ئەنجامیشی دا ئەوا وای لێدەكات هەست لە ئارامی بكات بەڵام ئەگەر بوونەوەر لە ئامادەباشی دابێت بۆ ئەوی رەفتار ئەنجام بدات بەڵام نەیتوانی ئەنجامی بدت ئەوا وای لێدەكات هەست بە ناڕەحەتی بكات ، و ئەگەر ئامادەباشی نەبێت بۆ ئەوی رەفتار ئەنجام بدات و ئەنجامیشی بدات ئەوا وای لێدەكات هەست بە ناڕەحەتی بكات .

٢- یاسای دووبارەکردنەوە :

دووبارەکردنەوە ڕەنگدانەوەی هێزی پەیوەندیە لە نێوان وروژێنەر و وەلامدانەوە ، و دووبارە نەکردنەوە وەلامدانەوە لاواز دەکات ، واتە فێربوون لە ڕێگەی دووبارەکردنەوە بە هێز دەبێت ، و لە دەرئەنجامی ئەم یاسایە یاسای بەکارهێنان دەرکەوت لە ڕوانگەی ئەم یاسایەش (هەر چەند ژمارەی دووبارەکردنەوکان زیاد بوو هێزی پەیوەندی زیاتر دەبێت و هەر چەند ژمارەی دووبارەکردنەوکان کەمتر بوو هێزی پەیوەندی لاواز دەبێت)

٣- یاسای کاریگەری :

یاسای کاریگەری ئاماژەی بەوە دەکات کە پەیوەندی نێوان وروژێنەر و وەلامدانەوە بەهێز دەبێت ئەگەر هات و ئەم پەیوەندنیە حاڵەتێکی دڵخۆشی و ڕازیبوونی لە دوای داهات پێچوانەش ڕاستە واتە هێزی پەیوەندی پەیوەستە بە درەئەنجامی کارەکان وە ئەو حاڵەتەی کە لێی درووست دەبێت .

و لە داوی چەندین توێژینەوە ثۆرندایك چەند گۆڕنکاریەکی بە سەر یاسای (کاریگەری) کرد لە واتە (کاریگەری سزادان یەکسان نییە بە کاریگەری پاداشت ، بەڵکو پاداشت کـاریگەری زۆر زیاترە لە سزادان ، و پورندایك پێ ی وایە سزادان مەرج نییە وەلامدانەوە لاواز بکات و ناتوانێت وەلامدانەوە بە هێز بکات) .

جێبەجێکردنی تیۆری ثۆرندایك لە ناو پۆل :

تیۆری فێربوون لە هەوڵدان و هەڵەکردن چەندین شێوازی جێبەجێکردنی هەیە لە ناو پۆل لە وانە :

١- بنەمانی بەشداریکردن : بە پێی یاسای ئامادەباشی پێویستە مامۆستا پاڵنەری قوتابیان بوروروژێنێت لە رێگەی بەشداری پێکردنیان لە هەڵبژاردنی جۆر و شێوازی چالاکیەکانی ناو پۆل و بەشداریکردنیان لەو چالاکیانە .

٢- بنەمای بەهێزکردنی پەیوەندیەکان لە ریگەی رەفتارەکان : بە پێی یاسای مەشقکردن پێویستە مامۆستا هاوکاری قوتابیان بکات بۆ ئەوەی پەیوەندی نوێ بدۆزنەوە لە نێوان وروروژێنەرەکان و دووبارەکردنەوەی پەیوەندیە پۆزەتیفەکان و پشتگوێ خستنی پەیوەندیە ناشاو حەزنەکراوەکان .

٣- بنەمای کاریگەر : بە پێی ئەم سەمایە پێویستە مامۆستا شێوازی کاریگەر بگرێتە بەر لە وانەی دەبێتە مایەی دڵخۆشی و ئارەحەتییان بۆ ئەوەی بتوانێت کۆنترۆڵی رەفتارەکانیان بکات و مامۆستا دەتوانێت سەرنجی قوتابیان رابکێشێت لە رێگەی :

أ- گرنگی دانی بە خودی کارەکە .

ب- گرنگی دان بە باشترکردنی کارەکە .

ت- یارمەتیدانی قوتابیان بۆ ئەوەی دەستنیشانی ئامانجەکانیان بکەن .

پ- تیــۆری گــشتالــــت

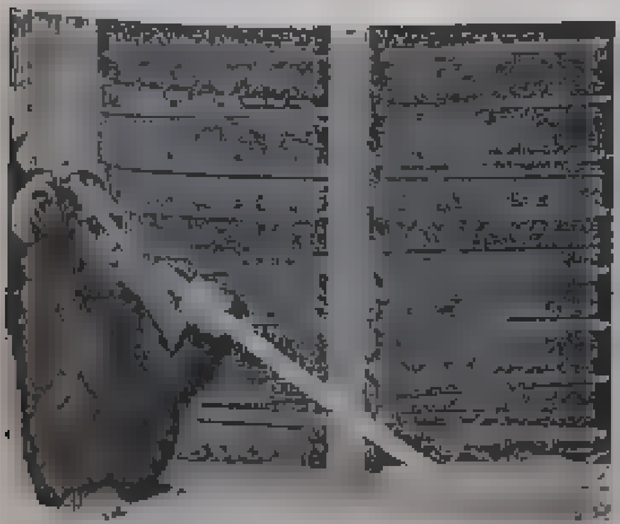
ووشەی جشتالت وشەیەکە ئەلمانیە بەمانای شێوەی گشتی .. سەرهەڵدانی ئەم قوتابخانەیە وەك رەخنەیەك بوو لە سەر زیادەرۆیی زاناكانی (قوتابخانەی پەنتاری) لە بەش کردنی دیاردەکانی بۆ چەند دیاردەیەکی وردتر ، زاناکانی ئەم قوتابخانەیە " فرتێمەر ، کوفکا ، کوهلر) .

و سەرهەڵدانی ئەم قوتابخانەیە لە دەرئەنجامی بلاوکردنەوەی چەند بابەتێك بوو لە لایەن (زانا ماکس فرتیمر) دەربارەی " درککردنی دەرەکی بۆ جووله ناری لێنا دیاردەی فای " ئەم دیاردەیە بریتییە لە داگیرسان و کوژانەوەی دوو گلۆپ لە دوای یەك ،لە دەرئەنجام وا نیشان دەدات کەوا یەك رووناکی هەیە و جولەی دەکات نموونە بۆ ئەم دیاردەیە ئەو ریکلامانە کە بە هۆی رووناکیەکانەوە درووست دەکرێت و لە سەر شۆستەکانەوە رۆژانە دەیبینین .

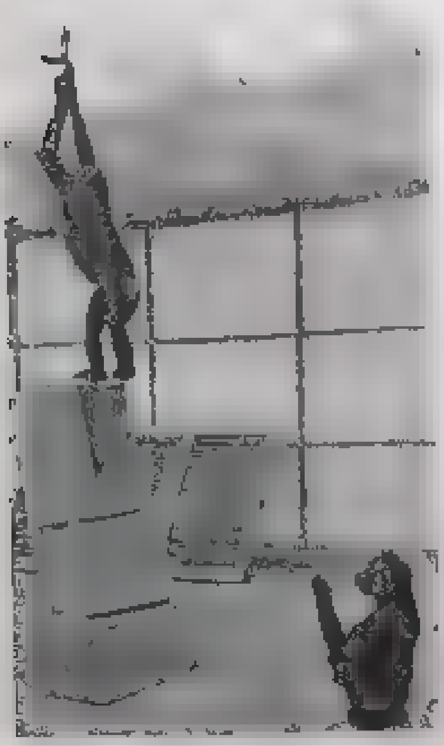
و بۆ ئەوەی تیۆری گشتالت لە بواری فێرکردن بخەینە روو " تاقیکردنەوەی کوهلەر " وەك نموونە وەردەگرین :

تاقیکردنەوەی کۆهلەر (عقلیەتی مەیمون):

لە تاقیکردنەوەی کۆهلەری لە سەر مەیمون ئەم زانایە هەڵسا بە دانانی مەیمونێکی برسی لە ناو قەفەسێك وە لە دەرەوەی قەفەسەکە چەند مۆزێکی دانا بە جۆرێك دەستی مەیمونەکە نەدەگەیشتە مۆزەکان ، وە لە تەنیشتی قەفەسەکە دوو داری دانا یەکێکی کورت و یەکێکی درێژ وە دارەکان وا دانرابوون مەیمونەکە بتوانێت بیانبینێت .



دوای ئەوەی مەیمونەکە دوو دارەکەی بینی هەوڵی دا لەرێگەی بەکار هێنانی دارەکان مۆزەکە بۆ لای خۆی بێنێت بەلام ئەوەی جێگای سەرنج بوو مەیمونەکە نەیدەتوانی بگاتە مۆزەکان بە بەکار هێنانی دارە کورتەکە بەتەنها و بەهەمان شێوە نەیدەتوانی بگاتە مۆزەکان لە رێگەی بەکارهێنانی دارە درێژەکە . تاکە رێگا بۆ گەیشتن بۆ مۆزەکان بو تێکهەڵکیشانی هەردوو دارەکە بوو .



لە سەرەتا کۆهلەر بینی مەیمونەکە لە رێگەی هەوڵدان و هەڵە لە رێگەی بەکار هێنانی دارەکان کورتەکە و درێژەکە نەیتوانی بگاتە مۆزەکان بۆیە هەوڵدانەکانی بەشکست کۆتایی پێهات .

لە ناکاو مەیمونەکە لە هەوڵدان وەستا و دەستیکرد بە سەرنجدانی بارودۆخەکە و تێڕمانی بۆ دوو دارەکە کرد ، پاشان لە ناکاو هەڵسا بە تێکهەڵکێشانی هەردوو دارەکەو توانی بگاتە مۆزەکان .

دوای ئەوەی کۆهەلەر شوێنی مۆزەکانی گواستەوە بۆ سەقفی ئەو قەفەسەی کە مەیمونەکە تێدابوو بەهەمان شێوەی پێشوو مەیمونەکە توانی بگاتە مۆزەکان .

لە هەندێ لە تاقیکردنەوەکان کۆهەلەر هەڵسا بە گۆڕینی ئامرازەکان بۆ ئەرەی بزانێت ئایە مەیمونەکە دەتوانێت بگاتە مۆزەکان بۆ نموونە هەڵسا بە دانانی چەند سەندوقێکی بەتاڵ لە جیاتی دارەکان و بینی مەیمونەکە هەڵسا بە دانانی سەندوقەکانی لە سەر یەك تا دەستی گەیشتە مۆزەکان .

دەرئەنجامی تاقیکردنەوەکان :

لە تاقیکردنەوەکانی کۆهەلر چەندین دەرئەنجامی لێکەوتەوە لەوانە :

- (استبصار)ی مرۆڤ پشت دەبەستێت بە دووبارە رێکخستنەوەی پێکهاتەکانی درککردنی بارودۆخەکان ، بۆ ئەوەی کێشەکانی چارەسەر بکات و گشتاندن بۆ هەنگاوەکانی چارەسەرکردنی بکات .

دووبارە رێکخستنەوەی درککردن واتا کاری نوێ دەبەخشێت ، بۆ نموونە ئەو مەیمونەی گەشتە دەرئەنجام لە رێگەی تێهەڵکێشانی دارەکان ئەم شێوازە لە چارەسەرکردنەی بۆ کێشەکان گواستەوە بۆ بەرودۆخەکانی تر وەک دنانی سەندوقەکان لەسەریەک .

- چارەسەرکردنی کێشەکان بەشێوەکی لە ناکاو نەبووە بەڵکو چەند کاتێکی پێویست بووە بۆ ئەوەی دووبارە بارودۆخەکان هەڵسەنگێنێت و پەیوەندی هەزری لە نێوان بارودۆخەکان بدۆزێتەوە ، تا لە کۆتایی دا چارەسەرێکی گونجاوی بۆ کیشەکە دۆزیەوە
- مەیمونەکان لە تاقیکردنەوەکە بەئازادی کاریان دەکرد و ئاکتیڤ بوون بۆ دۆزینەوەی چارەسەر بۆ کێشەکە.

مەرجەکانی (إستبصار) :

لە مەرجەکانی (إستبصار) وهۆکارەکانی روودانی بریتییە لە :

١- بۆ ئەوەی (إستبصار) رووبدات پێویستە ئەو کێشەیەی خراوەتە روو توانای چارەسەرکردنی هەبێت لە ئاستی درککردن وئاستی عەقڵی بوونەوەرەکە بێت

٢- پێویستە توخمەکانی کێشەکە یان پێکهاتەکانی بواری چارەسەرکردنی هەبێت واتە پەیوەندی لە نێوانیان دا هەبێت .

٣- پێویستە بارودۆخەکە پاڵنەری بوونەوەرەکە بورووژێنێت بۆ ئەوەی هەوڵی چارەسەرکردنی کێشەکە بدات و بەردەوام لە کارکردن دابێت بۆ چارەسەر کێشەی هاوشێوە .

٤- (إستبصار) بەدەر لە ئەزموونەکانی ڕابردوو ڕوودادات بۆیە پێویستە بوونەوەر بۆ ئەوەی بگاتە چارەسەری کێشەکان سوود لە ئەزموونەکانی وەربگرێت .

تایبەتمەندیەکانی پرۆسەی (إستبصار) :

لە تایبەتمەندیەکانی پرۆسەی (إستبصار) بریتییە لە :

(إستبصار) بە شێوەیەکی لە ناکاو روو دەدات :

واتە لە بارودۆخی (إستبصار) بوونەوەرەکە دووچاری کێشەکە دەبێتەوە وە بۆ ماوەیەکی زۆر چارەسەری کێشەکە لای روون نابێت بەڵام لە دوایی دا لە ناکاو دەگاتە چارەسەری گونجاو بۆ کێشەکە .

أ- دەست پێکی (إستبصار) بە شێوەیەکی لە سەر خۆ دەبێت :

واتە کاتی مامەڵە لەگەڵ کێشەکان دەکەین لە سەرەتا هیچ پێشکەوتنێك روو نادات پاشان دەگەینە دەرئەنجام ، و ئەم گەیشتنەش زۆر جیاوازی هەیە لە شێوازەکانی تری فێربوون وەك (فێربوونی مەرجی یان هەوڵدان وهەڵەکردن .... هتد).

ب- فێربوون لە ڕێگەی (إستبصار) لە سەر بنەمای تێگەیشتنە :

واتە هەنگاوەکانی فێربوون لە کێشە جیاجیاکان وا لە بوونەوەرەکە دەکات لە هەنگاوەکان بگات و بیخاتە گەنجینەی زانیاریەکانی واتە ئەم فێربوونە لە بیری بوونەوەرکە دەچەسپێت و لەیاد ناکرێت .

ت- توانی گشتگیرکردن :
شێواز و هەنگاوەکانی چارەسەر کێشەکان توانای گشتگیرکردنی هەیە واتە دەتوانرێت کارگەری فێربوونی چارسەری کێشەکە بۆ بارودۆخی تر بەکار بهێنرێت ئەویش لە رێگەی دۆزینەوەی خاڵە هاوبەشەکانی کێشەکان .

پ- (إستبصار) هاندەرێکی خودییە :
واتە (إستبصار) هەستێکی خۆش لای فێرخواز جێدەهێڵێت چونکە فێربوونەکە ئەزمونێك لای کەسەکە درووست دەکات بۆ نموونە کاتێك لە کارێك دەگاتە دەرئەنجام وای لێدەکات هەست بە خۆشی و ڕەزامەندی بکات ، ئەم ڕەزامەندیەش وەك هاندەرێکی خودی کار دەکات .

جێ بەجێکردنی تیۆری کۆمەلەر لە ناو پۆل :

دەتوانین گرنگترین شێوازەکانی جێبەجێکردنی تیۆری کۆمەلەر لە ناو پۆل بەخەینە روو بەم شێوەی خوارەوە :

١- **بەستنی بابەتە زانستیەکان بە واقعی قوتابی** : تیۆری کۆمەلەر جەخت لە سەر لێکبەستنی فاکتەری واتا وتێگەیشتن دەکات . لە گەڵ ئەوەش پێویستە لە کاتی خستنەرووی بابەتەکە بەش و کۆی بابەتە لێکببەسترێت .

٢- **ورووژاندی پاڵنەری دۆزینەوی شتی نوێ لای فێرخواز** : وەك ئەوەی خۆراك وا لە بوونەوەر دەکات هەست بە دڵنیایی بکات ، هەروەها گەیشتن بە ئەنجامەکان وا لە بوونەوەر دەکات هەست بە دەڵخۆشی بکات ، و وەك پادشت کاریگەری دەبێت ، بۆیە مامۆستا دەتوانێت بارودۆخی خوێندنەکان وا رێك بخات بە جۆرێك پاڵنەری دۆزینەوەی شتی نوێ لای قوتابیان تێربکات.

٣- ڕێکخستنی بارودۆخی فێربوون بەجۆرێك وا لە قوتابیان دەکات درك بە پەیوەندیەکان بکەن .

٤- گواستنەوەی زانیاریەکان لە دۆخی نامۆ بۆ دۆخێکی ئاشنا لە گەڵ ڕەچاوکردنی پێکهاتەی هزری فێرخواز .

دەروونزانی و پرۆسەی فێرکردن :

یەکێك لە بوارە هەرە گرنگەکانی دەروونزانی ، دەروونزانی پەروەردەییە ، چونکە مامەڵە لە گەڵ شێوازی فێربوونی مرۆڤ دەکات وە لە کاتی فێربوونی جەخت لە سەر هەموو لایەنە سایکۆلۆژیکانی دەکات ؛ بۆیە پێویستە مامۆستا ئاشنابێت بە بنەما سەرەکیەکانی فێربوونی مرۆڤ و لە هەموو قۆناغەکانی د

، لە گەڵ ئەوەش پێوستە زانیاری بەدەست بێنێت دەربارەی لایەنی هەڵچوونی و هزری و ئاکاری مرۆڤ چونکە ئەم هۆکارانە و چەندین هۆکاری تر کاریگەری ڕاستەو خۆیان هەیە لە سەر پرۆسەی فێربوون و بەبی ئاشنا بوونی مامۆست بە ڕەهەندە سەرکیەکانی پرۆسەی فێرکردن ناتوانێت بە سەرکەوتووی کارەکانی ئەنجام بدات .

ئایا دەروونزانی بۆ پرۆسەی پەروەردە گرنگە؟

هەموو ئەو سەرچاوانەی لە بواری دەروونزانی پەروەردەیی نوسراون مەبەستی سەرەکی تێید یارمەتیدانی مامۆستایە بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی باشتر مامەڵە لەگەڵ قوتابییەکانی بکات ، شارەزاییەکی راست درووست دەربارەی تیۆرو بنەماکانی فێربوون بەدەست بهێنێت ، بۆ ئەوەی لە وانە ووتنەوە دەستی باشتر بکات ، وە ئاشنا بێت بە هونەری پەیوەندی لەگەڵ قوتابییان ، ئەویش لە رێگەی باشترکردنی ژینگەی پۆل بۆ ئەوەی قوتابییان بتوانن پرۆسەی فێربوونیان بە سەرکەوتوویی ئەنجام بدەن .

و دەتوانین بڵێین دەروونزانی لە بواری پەروەردە چەندین لێکۆڵینەوەی زانستی تێدایە کە ئاراستەی هەرمان دەکات بۆ تێگەیشتن بە چۆنیەتی روودانی پرۆسەی فێربوون لای مرۆڤ ، و رابینی رۆڵی مامۆستایە لەم پرۆسەیە ، وە چۆن مامۆستا لە ئەنجامدانی فێربوون هاوکار دەبێت ، چونکە ئەم زانستە لە تایبەتمەندییەکانی گەشەیی مامۆستا و قوتابیانی دەکۆڵێتەوە ، وتیشک

دەخاتە سەر چۆنیەتی فێربوونی رەفتارەکان لە بارودۆخە جیاجیاکان .

لەگەڵ ئەوەشدا دەروونزانی لە بواری پەروەردە یارمەتیمان دەدات پێویستییەکانی قوتابییان جێبەجێ بکەین لە بوارە جیاجیاکان ، لە گەڵ ئەوەی شارەزاییەکی باشمان پێ دەبەخشێت بۆ چۆنیەتی مامەڵەکردنی لە گەڵ ئاستە جیاوازەکانی بۆ ئەوەی باشترین ژینگەی خوێندن بۆ قوتابییان دەستەبەر بکات .

دەروونزانی پەروەردەیی چەندین پرسیار دەخاتە روو لەوانە :-

١- چۆن و بۆچی منداڵ فێردەبێت ؟

٢- ئایا جیاوازی لە نێوان فێربوونی منداڵ و گەورەدا هەیە ؟

٣- چۆن مامۆستا دەتوانێت هانی قوتابییان بدات بۆ ئەوەی فێربن ؟

٤- چۆن مامۆستا دەتوانێت وانەکانی بەسەرکەوتووی ئەنجام بدات ؟

٥- بەربەستەکانی پرۆسەی فێربوون چییە وە چۆن دەتوانین بەسەری دا زاڵبین ؟

دەروونزانی و بڕیارەکانی مامۆستا :

مامۆستای سەرکەوتوو ئەو مامۆستایەیە کەخاوەن بڕیاری راست و درووستە سەبارەت بە

دارشتنی ئامانجەکانی ، و هەڵبژاردنی شێوازی گونجاو بۆ چارەسەرکردنی کێشە پەروەردەییەکان ، وە بەشێوازێك راست درووست پۆلەکەی بەرێوە دەبات .

بۆیە پێویستە لەسەر هەموو مامۆستایەك پێش ئەوەی لێکۆڵینەوە لە سەر پرۆسەی فێرکردن و فێربوون بکات ، ئاشنابێت بەهەموو ئەو گۆڕاوانە کە کاریگەری لە سەر ئەو پرۆسەیە دەبێت بۆ ئەوەی بتوانێت پرۆگرامێکی سەرکەوتوو لە بواری وانە ووتنەوە بۆ خۆی دابڕێژێت .

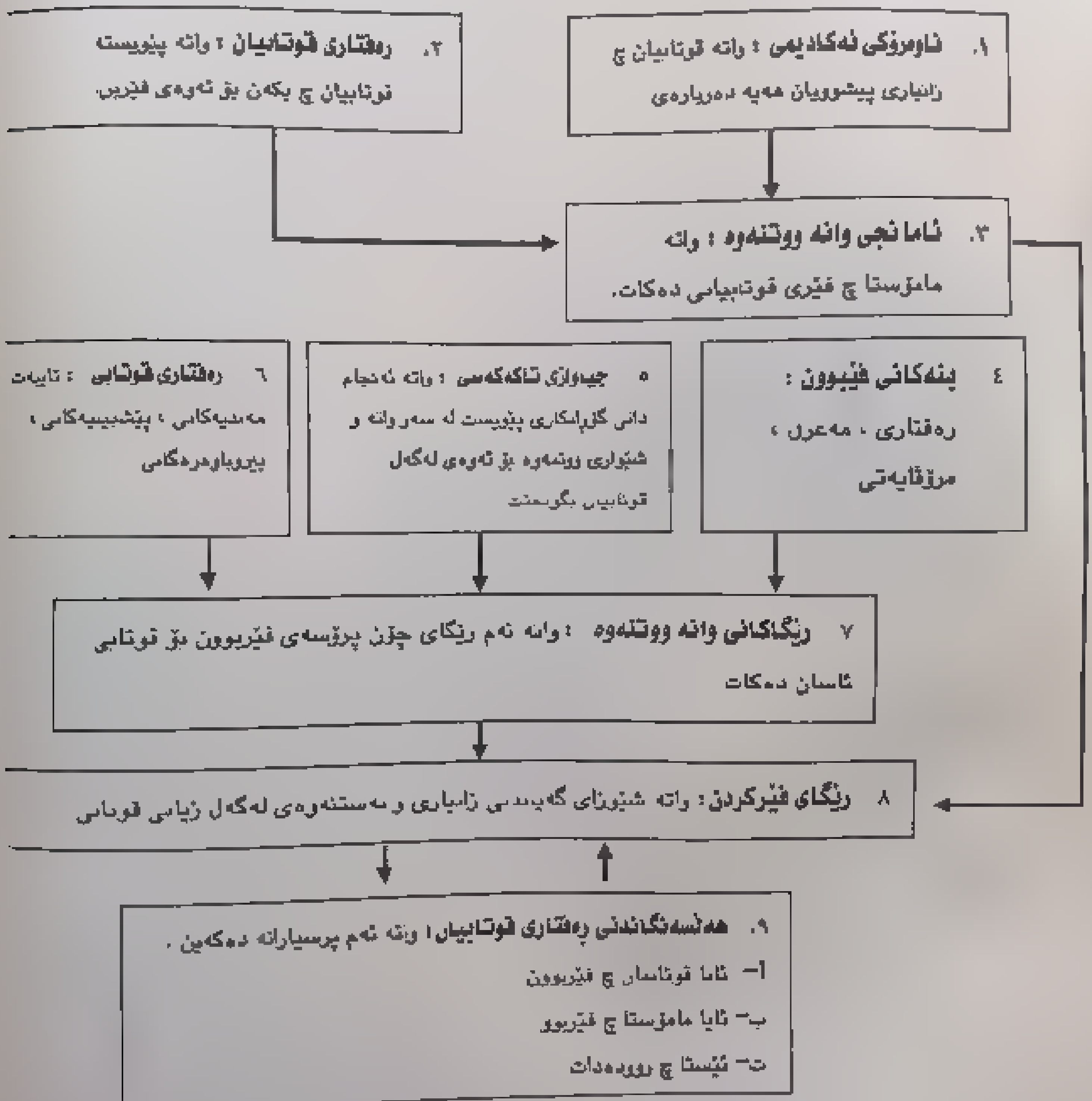
زاناکانی بواری پەروەردەیی پێیان وایە پرۆگرامی وانەووتنەوەی سەرکەوتوو پێویستە :-

١- دەستنیشانکەر بێت : واتە دەستنیشانی ئەستی پرۆسە مەعریفیەکانی قوتابییان بکات ، بۆ ئەوەی ئامانجی گونجاو و چالاکیەکان دابڕێژێت ، لەگەل ئەوەش چارەسەر بۆ کێشە پێشبینیکراوەکان داڕێژێت

٢- رێنماییکەربێت : واتە رێنمایی سەبارەت بە بارودۆخی فێربوون پێشکەش دەکات ، بۆ ئەوەی قوتابیان وەمامۆستاکان بە باشترین شێوە دەستکەوتی خوێندن بەدەست بێنن

٣- پێوەری بێت : واتە پێوەرکی تایبەت هەبێت بۆ پێوانی ئاستی فێربوون لای قوتابین ،
بۆ ئەوەی بڕیاری راست و درووست سەبارەت بە پرۆسەی فێربوون بدەین

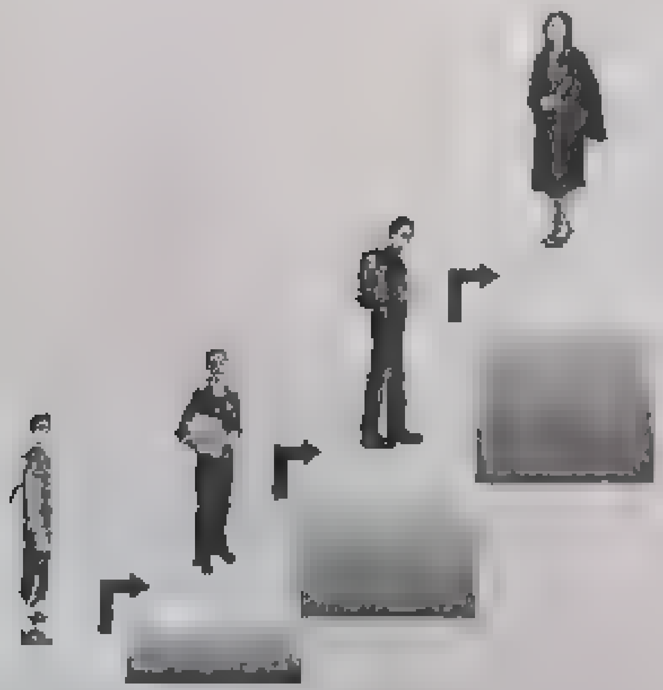
وە بۆ ئەوەی ئاشنابین بەوبڕیارنەی کارێگەری لە سەر پرۆسەی فێرکردن و فێربوون دەبێت ئەم نەخشەیە دەخەینە روو:-



نەخشەی ژمارە – ١٢ – هۆکاری کارێگەر لە سەر پرۆسەی فێربوون

بابەتە سەرەکییەکانی دەروونزانی لە چوارچێوەی پرۆسە پەروەردەیەکان

شاراوە نییە ، دەروونزانی پەروەردەیی زانیاری و ڕێنمایی مامۆستا دەدات بۆ ئەوەی پرۆسەی پەروەردەیی بە سەرکەوتویی ئەنجام بدات و بۆ ئەوەی بتوانێت بە باشترین شێوە لەگەل قوتابیانی مامەڵە بکات ، بە شێوەیەکی گشتی دەتوانین بابەتە سەرکیەکانی دەروونزانی پەروەردەیی بۆ پێنج بەش دابەش بکەین بەم شێوەیەی خوارەوە :-



١- درککردنی تایبەتمەندیەکانی قوتابیان :

ئەم لایەنیە پرۆسەی گرنگی دان بە تایبەت مەندیەکانی مندالآن لە قۆناغە جیاجیاکان روون دەکاتەوە واتە هەموو ئەو گۆڕانکاریانەی کە بەسەر قوتابیان دادێت لە لایەنی عەقلی و هەڵچوونی و سۆزی....هتد .

زانینی ئەم تایبەت مەندیانە یارمەتیمان دەدات شێوازی فێربوونی مندالان بزانین لە قۆناغە جیاجیاکان بۆ نموونە ، بۆچی مندالآن لە سەرتای تەمەنیان ناتوانن هەندێ پرسیاری وەلام بدەنەوە بەلآم لە دوایی دا زۆر بەئاسایی دەتوانن بگەنە دەرئەنجامی راست ؟

بۆیە زانینی ئەو تایبەت مەندیانە یارمەتی مامۆستا دەدات پلانی گونجاو دابرێژێت بۆ ئەوەی زانیاریەکانی بەپێ گەشەی قوتابیانی وە چۆری چالاکیەکان دەستنیشان بکات .

٢- تێگەیشتنی پرۆسەی فێربوون :

بۆ ئەوەی مامۆستا بتوانێت بەشێوەیەکی راست درووست وانەکانی بلێتەوە پێویستە بزانێت پرۆسەی فێربوون چۆن روودەدات ، و شاراوەنییە کەوا چەندین شێوزی جیاجیا هەیە بۆ روودانی پرۆسەی فێربوون ، کە هەر یەکێك لەم شێوازانە پشت بە تیۆرێك لە تیۆرەکانی فێربوون دەبەستێت ، بۆیە پێویستە لەسەر هەموو مامۆستایەك بە ووردی لە تیۆرەکانی فێربوون بکۆڵێتەوە بۆ ئەوەی باشترین شێوزا بدۆزێتەوە بۆ گەیاندنی زانیاریەکانی بۆ قوتابیانی .

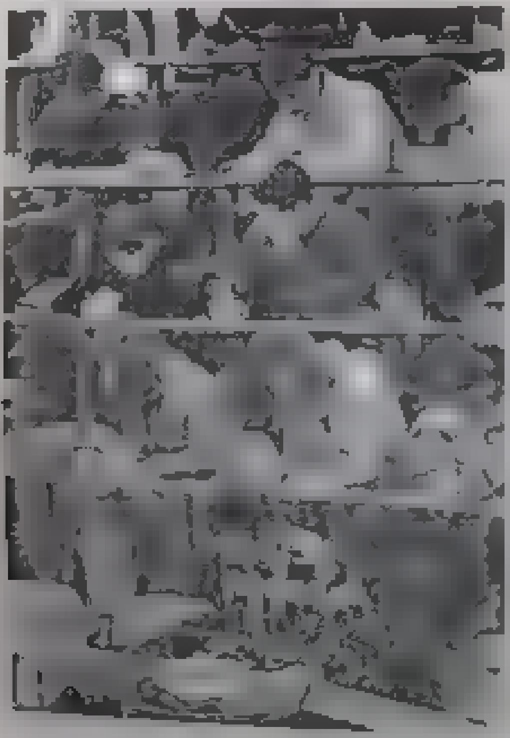
٣- رەخساندنی ژینگەیەکی گونجاو بۆ فێربوون :

فێربوونی درووست پێویستی بە بوونی ژینگەیەکی گونجاو هەیە بۆ ئەوەی قوتابیان بتوانین بە باشترین شێوە زانیاریەکانیان وەربگرن ، وە درووست بوونی ژینگەیەکی تەندورست درووست دەبێت کاتێك

قوتابی بە باشترین شێوە لە گەڵ بابەت و پەرتووک و کەسانی دەوروبەری مامەڵە دەکات ، چونکە نەبوونی شێوازێکی راست و درووست لە مامەڵکردن قوتابیان لە گەڵ ژینگەکەیان کاریگەری نێگەتیڤی لە سەر پرۆسەی خوێندنی دەبێت .

٤- رەچاوکردنی جیاوازی لەنێوان قوتابیان

بێگومان هەموو قوتابیەك جیاوازی و تایبەت مەندی خۆی هەیە ، کە لە ئەوانی تری جیا دەکاتەوە وە ئەم راستیەش هەموو تیۆرەکانی فێرکردن ئاماژەیان پێکردوە ، وە مامۆستاش لە ناو پۆلەکەی هەست بە بوونی جیاوازی لە نێوانی قوتابیەکانی دەکات ، واتە هەندێ قوتابی لە هەندێکی تر خێراتر زانیاری وەردەگرن وە شێوازی دەربرینیان جیاوازی هەیە وە لە تاقیکردنەوەکانیش جیاوازی لە نێوان وەلامەکانیانەوە دەبنێت ، بۆیە زۆر گرنگە بۆ مامۆستا شێوازی جیاجیا بدۆزێتەوە بۆ گەیاندنی زانیاریەکان وە دارشتنی رێگای گونجاو بۆ هاندانیان لە ناو پۆل ، و رەچاوکردنی ئەم جیاوازیانە لە کاتی ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکان .



٥- بەکارهێنانی هەڵسەنگاندن بە شێوەیەکی گونجاو :

هەموو مامۆستایەك پێویستی بە هەڵسەنگاندنی قوتابیانی هەیە بۆ ئەوەی رادەی فێربونیان و رێژەی بەدی هێنانی ئامانجەکانی بزانێت ، وە لە بەر ئەوەی چەندین شێوزای هەڵسەنگاندن هەیە پێویستە لە سەر مامۆستا شێوازی هەڵسەنگاندنی گونجاو بدۆزێتەوە بۆ رادیبی ئاستی

فێربوونی قوتابیەکانی ، چونکە ئەگەر شێوازی هەڵسەنگاندنەکە هەڵەبێت ئەوا ، مامۆستا ناتوانێت دەستکەوتی خوێندن لای قوتابیانی بەشێوەیەکی راست درووست بپێوێت ، بۆ ئەم مەبەستەش پێویستە مامۆستا بەردەوام لە هەوڵ وەمشقکردن دابێت بۆ ئەوەی ئەزموونێکی باش بەدەست بێنێت سەبارەت بە شێوازەکانی هەڵسەنگاندن .

پەیام و ئامانجە پەروەردەییەکانی مامۆستا

گرنگترین پرسیار کە پێویستە قوتابخانە وەك دەزگایەکی پەروەردەیی ئاراستەی خۆی بکات ئەوەیە (ئەو کارە چییە کەوا دەرگای ئێمە پێ هەڵدەستێت ؟ و وەلام دانەوەی ئەم پرسیارە یەکەم هەنگاوە بۆ دەستنیشانکردنی کارەگرنگەکانی ئەم دەزگایە) ،

و ماموستا وەك ئەندامیکی کارا لەم دەزگایە پێوستە بەردەوام بیر لەم پرسیارانە بکتەوە ·

١- بۆچی من لێرەم ؟

٢- ئەم دەزگایە تاچەند گرنگە ؟

٣- چۆن دەتوانم لەگەڵ دەزگاکەم هەماهەنگی بکەم بۆ سەرکەوتنی کارەکان ؟

٤- کارە راستەقینەکانم چییە ؟

٥- بۆ من ئەم کارەم هەڵبژارد وبۆ ئێستا ئەم کارە دەکەم ؟

٦- ئەم بەرپرسیاریەتە ئاکاریە چییە کە من کردومەتە ئەستۆی خۆم ، بە هەڵبژاردنی ئەم کارە ؟

بۆیە پێویستە لە هەمرو قوتابخانەیەك پەیام و ئایدای تایبەتی خۆی هەبێت وە بە چەند ریستەیەك دایبرێژێت ، و لەگەڵ ئەوەی پەیامە پەروەردەییەکان لە هەموو

قوتابخانەکانی دونیا پەیامی لێکچووین هەیە لە وانە (بارمەتی دانی قوتابیان بۆ ئەوەی سەرکەوتوو بێت و ژینێکی باشتر بەدەست بێنێت وە ببێتە بەشێك لە پرۆسەی گەشەکردنی کۆمەڵگا) و ە بەردەوام ووتـــەك دووبـــارە دەکرێتەوە ئەویش (باوەرمان وایە کەوا هەموو قوتابیەك دەتوانێت فێربێت) بەلام ئەوەی گرنگە لەم مەسەلەیە بزانین ، کەوا دوو پرسیار گرنگ هەیە پێویستە ئاراستەی خۆمانی بکەین بۆ ئەوەی هەستێکی هاوبەش لە نێوان ئەندامانی قوتابخانەکە بنیاد بنێن ئەویش :-

١- ئەگەر باوەرمان وابێت ، هەموو قوتابیەك توانای فێربوونی هەیە ، ئەو فێربوونە چیبە کە ئێمە لە قوتابیانمان پێشبینی دەکەین ؟

٢- ئەگەر باوەرمان وابێت ، هەموو قوتابییەك توانای فێربوونی هەیە ، لە کاتی شکستهێنانی قوتابی لە فێربوون پێویستە چ بکرێت ٠٠٠؟

واتە لەکاتی دارشتنی هەر پەیامێك پێویستە بەرپرسیاریەتی بەرمەبەر گەیشتن بە ئامانجەکان بخرێتە روو بۆ ئەوەی کارەکان بە جددی بەرێوە بچێت .

مامۆستای بێ ئەزموون و ئەو کێشانەی کە رووبەرووی دەبێتەوە

هەموو مامۆستایەك لە سەرەتای دەست پێکردنی کارەکەی وەك مامۆست دووچاری زەحمەتی وناخۆشی دەبێتەوە . لەم بوارەش هەردوو زانا (دیمبو و بلمنج) دەڵێن " زۆر بە کەمی مامۆستاکان واز لە کارەکانیا دێنن بە هۆی کەمی مەشقیان لە بواری کارەکانیان یان لە بەر خراپی جێگانیان ، بەلکو زۆرینەیان واز لە کارەکانیان دێنن بەهۆی نارەحەتیان و

ماملانێ و بێ ئومێدیان کە راستەو خۆ لە دروودۆخی فێرکردن روو دەدات تا دەگاتە ئەو رادەیەی مامۆستا ناتوانێت هیچ بریارێك بدات دەربارەی ئەو کێشانەی کە دووچاری دەبێتەوە لە ناو یان لە دەرەوەی پۆل .

بۆیە پێویستە بپرسین ئەو لایەنانە چین کە مامۆستا نوێیەکان گرنگی پێدەدەن ، بۆ ئەوەی کارەکانیا بە سەرکەوتووی ئەنجام بدەن لە ناو پۆل ؟

لە توێژینەوەیەك کە (ڤێنمان) ئەنجامی دا لە بواری پەروەردەیی ، بۆی دەرکەوت کەوا هەشت بابەتی سەرەکی هەن ئەم مامۆستایانە گرنگی پێ دەدەن بە ئومێدی ئەوەی بتوانن کارەکانیان بە سەرکەوتووی ئەنجام بدەن ئەوانیش:

(کۆنترۆڵ کردنی پۆل ، ماندابی قوتانیان بۆ خوێندن ، مامەلکردن لەگەڵ جیاوازی تاکایەتی قوتابیان ، هەڵسەنگاندنی کارەکانی قوتابیان ، رێکخستنی پۆل ، تەواوی یان ناتەواوی کەرستە پەروەردەییەکان ، مامەڵەکردن لە گەڵ کێشەکانی قوتابیان) .

ئەوەی شایەنی باسە (ڤێنمان) بینی ئەو کێشانەی کە دووچاری مامۆستا لە قوناغی سەرەتایی دەبێتەوە هیچ جیاوازیەکی ئەوتۆی نییە لە گەڵ ئەو کێشانەی کە دووچاری مامۆستای قوناغی ناوەندی دەبێتەوە .

و هەردوو زانا (فولر ، براون) پێیان وایە بەشێوەیەکی گشتی مامۆستا تازەکان بە سێ قۆناغ دا تێپەر دەبن ئەوانیش :-

١- قۆناغی دەروازەیی :- ئەم قۆناغە بە قۆناغی ململانێش ناو دەبردرێت و ئەوەی هەستی پێ دەکرێت لەم قۆناغە دڵەراوکێ و ماندووبوونی مامۆستایە ، چونکە مامۆستا سەرقاڵی کەموکورییەکانی خۆی دەبێت وە بەردەوام چەندین پرسیار لە خۆی دەکات لەوانە · (ئایە قوتابیەکانم منیان خۆش دەوێت ؟ ئایە مامۆستاکانی تر گرنگی بەمن دەدەن ؟ ئایا بەرێوەبەر چۆن دەرواێتە کارەکانم ؟

بێ گومان مامۆستاکان پێش دەستپێکردن بە کارەکانیان و لە سەرتای کارەکانیان بەردوام ئەم پرسیارانە لە خۆیان دەکەن
و لە چەند توێژینەوەیەك کە ئەنجام دراوە لەم بوارە دەرکەوتوە هەندێ لە مامۆستاکان لە سەرەتای کارەکانینان لایەنی کۆمەڵایەتیان لاواز دەبێت و نێگەتیڤ دەبن و پەنا دەبەنە بەر توندوتژی لە کاتی مامەڵکردندیان لە گەڵ قوتابیەکانیان .

وە هەندێ توێژەر پێیان وایە مامۆستا لە سەرەتای دەستپێکردنی کارەکانی شێوازی مامەڵکردنی دەگۆرێت لە پەیوەندیەکی مرۆڤایەتی بۆ کۆنترۆلکردنێکی توند، بەجۆرێك بەردوام جەخت لە سەر مەسەلەی کۆنترۆلی پۆل دەکات

٢- قۆناغی گرنگی داني ماموستا بەو کارانەی کە لای خۆی گرنگە :- دوای ئەوەی مامۆستاکان هەست دەکەن توانای جێ بەجێ کردنی پێداویستی وانەووتنەوەیان هەیە ، گرنگی زیاتر بە دەستکەوتی خوێندنی قوتابیەکانیان دەدەن ، و ئەو گرنگیدانە هەندێ جار وایان لێدەکان هەست بە بێ هیوایی بکەن ، بەتایبەتی لە وتنەوەی هەندێ بابەت ، یان لەکاتی زۆری ژمارەی قوتابیان لە ناو پۆل ، کەمی کاتی وانەکان ، بوونی کەم کوری لە پێداویستی وانەووتنەوە .
ئەگەر مامۆستا بە شێوەیەکی تەندرووست مامەڵە لەگەڵ ئەم دوو قۆناغە نەکات ناتوانێت بگاتە قۆناغی سێیەم .

٣- قۆناغی گرنگی دان بە پێویستیەکانی قوتابیان :- مامۆستا لەم قۆناغە درك بە پێویستیە کۆمەڵایەتیەکان و سۆزیەکان قوتابیان دەدات ، و شارەزای جیاوازیە تاکایەتیەکانی ناو پۆل دەبێت ، وە درك بە نەگونجانی بابەتەکان دەکات لە ناو پۆل بۆیە هەوڵ دەدات بابەتەکان بە پێی توانستەکانی قوتابیانی دابرێژێت

مامۆستا و هونەری بەڕێوەبردنی پۆل

بەریوەبردنی پۆل ئەو کارانە دەگرێتەوە کە مامۆستا پێی هەلدەستێت بۆ دروستکردنی ژینگەیەکی فێربوون کە هانی کارلێکردنی کۆمەلایەتی پۆزەتیف و ئاکتیف دەدات ، لە رووی کارکردن و بوونی پالنەر خودی لای قوتابیان .

وە پێویستە مامۆستا سەبارەت بە بەرێوەبردنی پۆل چەندین پرسیار ئاراستەی خۆی بکات لەوانە :-

١- چۆن ژینگەی ماددی ناو پۆل رێك دەخرێت ؟

٢- چۆن دەتوانم سالی خوێندن بە سەرکەوتوویی ئەنجام بدەم ؟

٣- کام رێسا گونجاوە کە پێویستە بۆ ئەم سال دابڕێژرێت ؟

٤- ئەم بەرپرسیریەکۆمەلایەتیانە چین کە پێویستە بخرێتە ئەستۆی قوتابیان؟

٥- چۆن دەتوانم پالپشتی رەفتارە شیاوەکانی قوتابیان بکەم ؟

٦- چۆن دەتوانم کاتی وانەکان بە سەرکەوتوویی بەرێوە ببەم ؟

٧- چۆن دەتوانم کۆنترۆلی پۆل بەدەست بێنمەوە لە کاتی بوونی شلەژان لە ناو پۆل ؟

بۆیە بەریوەبردنی پۆل و کۆنترۆلکردنی لە هۆکارە هەرەگرنگەکانە بۆ رەخساندنی بوارێکی گونجاو بۆ وانە ووتنەوە ، وە لە راستی دا ئەم کارە بە کارە سەرکیەکانی مامۆستا دەژمێردرێت .

و سەبارەت بە شێوازی دارشتنی پلان ، بۆ ئەوەی مامۆست نەکەونە ناوکێشەکان :-

(ئفریستون و إیمر) سێ قۆناغی سەرەکی دادەرێژن بۆ پەرەپێدانی سیستەمێکی ئاکتف بۆ بەرێوەبردنی پۆل و بۆ ئەوەی مامۆستا پلانێکی سەرکەوتوو دابرێژێت بۆ بەرێوەبردنی کارەکانی بەم شێوەیەی خوارەوە :-

١- دارشتنی پلانێك لە سەرەتای ساڵی نوێ :

پێویستە لە دارشتنی پلانی لە سەرتای ساڵ جەخت لە سەر بارودۆخی فیزیکی ناو پۆل بکاتەوە بە جۆرێك قوتابیان بتوانن چالاکیەکانیان ئەنجام بدەن ، وە پێویستە قوتابیان بە جۆرێك دابنیشن مامۆستا بتوانێت هەمویان ببینێ ، وە دەبێت لەوە دڵنیابێت کەوا قوتابیان دەتوانن هەموو کەرستەکانی فێرکردن لە ناوپۆل دا ببینن کە مامۆستا دەیخاتە روو بۆ قوتابیان .

و لە هەنگاوە گرنگەکانی مامۆستا لە کاتی پلان دانانی ، دەستنیشانکردنی ئەو رەفتارانەی کە پێشبینی دەکات

واتە پێویستە مامۆستا پێشبینی رەفتاری قوتابیانی بکات پێش ئەوەی بچێتە ناو پۆل ، بۆ زۆر گرنگە سوود لەو تێبینیانە وەربگرێت کە لە پێشتر تۆماری کردوە سەبارەت بە چۆنیەتی مامەڵەکردنی لە گەڵ بارودۆخە جیاجیاکان ، بۆ ئەوەی لە کاتی بوونی کێشەکان بتوانێت بریاری راست درووست بدات ، بۆیە زۆر گرنگە مامۆستا رێسای تایبەت بە چۆنیەتی بەرێوەچوونی وانەکان دابنێت ، چونکە بوونی ئەم جۆرە رێسایانە وا دەکات وانەکان بە شێوەیەکی درووست بەرێوە بچێت وە قوتابیان بە سەرچاوەی پاداشت سزا ئاشنا دەبن ، لە گەڵ ئەوەشدا پێویستە مامۆستا ئاشنا بێت بە شێوازەکانی پاداشت و سزا بۆ ئەوەی بتوانێت بە باشترین شێواز بەکاری بهێنێت .

٢- بەڕێوەبردن لە چەند هەفتەی یەکەم :

سەرەتای ساڵی خوێندن زۆر گرنگە بۆ مامۆستا چونکە بنەمای کارکان و شێوازی بەڕێوەبردنی کارەکانی لە ماوەی ساڵەکە دەستنیشان دەکات ، و قوتابیان پێشبینیەکانیان سەبارەت بە شێوزای وانە ووتنەوی مامۆستا دادەرێژن وە چەندین پێشنیار هەیە بۆ مامۆستا کە پێویستە بیکات لە چەند هەفتەی یەکەم لەوانە :

- بەشێك لە رۆژ یان وانەی یەکەم ترخان بکە بۆ تاوتۆکردنی یاساکانی وانەکان .
- پرۆسەی بەڕێوەبردنی پۆل بۆ قوتابیان بە ووردی روون بکەوە .
  بەشداری بە قوتابیان بکە لە چالاکیەکانی پۆل .
- جەخت لە سەر ئەو چالاکیانە بکە کە لە رێگەی گرووپ ئەنجام دەدرێت .
- قەد گریمانەی ئەوە نەکەی کەوا قوتابیان دەزانن چۆن کارەکان ئەنجام دەدەن دوای یەکەم روونکردنەوە ، بۆیە بۆ ئەوە دڵنیابیت لە تێگەیشتنی قوتابیان بەو ئەرکەی کە پێیان راسپاردرایە ، داوایان لێبکە کارەکان لە بەرچاوی تۆ ئەنجام بدەن .

چەندین توێژینەوە جەخت لە سەر گرنگی چەند هەفتەی یەکەم دەکەنەوە بۆ دەستنیشانکردنی شێواری مامەڵە کردنی قوتابیان لە گەڵ یەکتر و شێوازی مامەڵەی مامۆستا لەگەڵیان بەدرێژایی ساڵ .

٣- ئەنجامدانی چەند رەفتارێك :

کاتی مامۆستا هەموو رێساو رێنماییەکانی جێبەجێ دەکات ، پێویستە بەدواداچوونەوەی رەفتاری قوتابیەکانی بکات بۆ ئەوەی دڵنیابێت لە پابەندبوونی قوتابیان بە هەموو ئەو ریسا ورێنمایانەی کە دەری کردووە ، مەبەست لەم بەدوا داچوونەش دۆزینەوەی رەفتاری ناشیاوە لە نێوان قوتابیان وە چارسەری بکات پێش ئەوەی ببێتە کێشەیەکی گەورەتر . لە دەرئەنجامی توێژینەوەکان دەرکەوتووە ئەو مامۆستایانەی سەرکەوتوون لە بەرێوەبردنی پۆلەکانیان چەند شێوازێك بەکاردێنن لەوانە :-

أ- داوا لە قوتابی دەکات رەفتارە نەشیاوەکەی چاك بکاتەوە وە لەگەڵی دا دەمێنێت تا رەفتارەکەی چاك دەکات .

ب- لە رێگەی چاوەرە پەیوەندی بە قوتابی دەکات بۆ ئەوەی رەفتاری چاك بکاتەوە .

ت- هەڵدەستێت بە خوێندنەوەی رێساکان ، وە سەرپێچی قوتابی دەخاتەروو .

پ- سزای قوتابی دەدات بە پێی ئەو رێسایانەی کە دانراوە .

ج- گۆرینی چالاکیەکان ، چونکە هەندێ جار درێژی ماوەی وانەکە وا لە قوتابیان دەکات رەفتاری نا بەجێ بکەن .

مەرجەکانی مامۆستای سەرکەوتو

أ- توانستی زانستی :

لە کارە سەرەکیەکانی مامۆستا پێدانی زانیاری و شارەزاییەکانە بۆ قوتابیەکانی تا بتوانن کۆنترۆڵی بابەتەکانیان بکەن ، بۆیە پێویستە

لە سەر مامۆستا شارەزاییەکی تەواوی هەبێت سەبارەت بەو بابەتانەی دەلێیتەوە ، چونکە ئەگەر مامۆستا زانیاری دەربارەی زانستەکەی خۆی نەبێت بێ گومان ناتوانێت زانیاری بە قوتابییەکانی ببەخشێت ، هەر ئەمەش وای کردووە بیرۆکە پسپۆڕی سەرهەڵبدات بۆ ئەوەی مامۆستا بتوانێت پسپۆڕی خۆی دەستنیشان بکات و بە وردی زانیاری دەربارەی پسپۆڕییەکەی کۆبکاتەوە ، بەلام ئەم پشپۆڕیەش ئەوە ناگەیەنێت کەوا مامۆستا لە دەرەوەی پسپۆڕیەکەی هیچی تر نەزانێت .

ب- توانای پەروەردەیی :

هەرچەندە شارەزای دەربارەی بابەتی زانستی زۆر گرنگە بەلام ئەمە تەنها فاکتەر نییە بۆ ئەوەی مامۆستایەکی سەرکەوتوو بەرهەم دروستبێت ، چونکە قوتابی

ئامێرێك نییە زانیارییەکان وەربگرێت و لەمێشکی خۆی کۆی بکاتەوە ، بەلکو بونەوەرێکە بیردەکاتەوە و چەندین هەڵچوون و سۆزی جیاوازی هەیە ، وە لە کاتژمێرێك دا بە چەندین حاڵەتی دەروونی دا تێدەپەرێت ، بۆیە زۆر گرنگە مامۆستا بە زیرەکی مامەڵە لەگەڵ بارودۆخەی هەڵچوونیەکانی قوتابیەکانی دا بکات وە شێوازی پەروەردەیی لەگەڵیان دا بەکاربێنێت .

ت- توانای پەیوەندیکردن :

لەگەڵ ئاشنابوون و شارەزایی مامۆستا بە هەموو لایەکانی پسپۆڕیەکەی و زانینی شێوازی سەرکەوتوو بۆ مامەڵەکردن لە گەڵ قوتابیانی ، پێویستە مامۆستا شارەزاییەکی باشی هەبێت دەربارەی شێواز و کەناڵەکانی پەیوەندی ، چونکە لە رێگەی ئەم کەناڵانە دەتوانێت زانیاریەکانی خۆی بۆ قوتابیانی بگوازێتەوە .

بۆیە پێویستە لەسەر مامۆستا زمانێکی روون وئاشکرای هەبێت بۆ پێدانی زانیاریەکان وە رەچاوی ئاستە جیاوازیەکانی قوتابیان بکات ، وە دەبێت لە رووی جوولە و دەنگ و روونکردنەوەکانی زاراوەکان زۆر بەتوانابێت .

وە زۆر گرنگە مامۆستا دڵنیابێت لەوەی هەموو قوتابیان لە واتای ئەو زاراوانە دەگەن کە مامۆستا بەکاری دێنێت ، بۆ ئەوەی زانیاریەکان بە راستی و درووستی بگەیەنێتە قوتابیانی .

پ- بوونی ئارەزووی فێرکردن :

لە خاڵە هەرەگرنگەکانی سەرکەوتنی مامۆستا لە پیشەکەی بوونی حەزو ئارەزووە لە کارەکەی ، چونکە ئەگەر مامۆستا پاڵنەری تەواوی نەبێت بۆ ئەو کارەی کە دەیکات ئەوا ناتوانێت کارەکانی بە سەرکەوتووی ئەنجام بدات ، و بۆ ئەوەی مامۆستا هەست بە بەهاو گرنگی کارەکەی بکات پێویستە بیر لەم خاڵانە بکات :-

١- بیر لە گەورەیی ئەو پاداشتە بکەوە لە فێرکردنی قوتابیەکانت ، کاتی بە دڵسۆزی وانەکەت دەڵێیتەوە .

٢- بیر لە داهاتوو قوتابیەکانت بکەوە ، وە ئەگەری گەیشتنیان بە پێگەی بەرز لە کۆمەڵگا واتە تۆ سەرکردەی وڵات پێدەگەیەنی .

٣- پێویستە درك بەوە بکەی کەوا ئەم قوتابیانە ئەمانەتن لە لایەن خێزانەکانەوە لات دانراون .

٤- بەردەوام کێبرکێ لە گەڵ کارەکت بکە بۆ ئەوەی بتوانی بەرەنگاری ئەو کێشانە ببیتەوە کە لە کاتی کارکردنت دووچارت دەبێتەوە .

٥- ئەوە بزانە هەموو کەسایەتیە ناودارەکان لە ژێر دەستی مامۆستا پێگەیشتوون .

قوتابی و هۆکارەکانی رفتاری ناشیاو

هەموو رەفتارێك کە قوتابی ئەنجامی دەدات بە رەفتارێکی ناشیاو ناژمێردرێت ، بۆیە پێویستە بزانین رەفتاری ناشیاو ئەورەفتارانە دەگرێتەوە کە لەگەڵ رێنماییەکان نییە وە دەبێتە هۆی ئەوەی لابردنی سەرنجی قوتابیان لە وانەکە .

ئەوەی پێویستە مامۆستا بیزانێت دەربارەی رەفتارە ناشیاوەکانی قوتابیان ، هۆکارەکانی بوونی ئەم رەفتارە لەلاین ، واتە بۆ چی قوتابی پەنا بۆ ئەم رەفتارە دەبات و مەبەست لەم کارەی دا چییە ، راما دەروونزانەکان هەولیان دا ئامانجی رەفتاری ناشیاو بزانن بۆ ئەوەی شێوازی گونجاو بۆ مامەڵکردن لە گەڵ ئەم رەفتارانە بدۆزنەوە.

زانا (رودلف) ئامانجی قوتابی لە پەنابردنی بۆ رەفتاری ناشیاو بۆ چوار ئامانج دابەش دەکات و بەبۆچوونی ئەو هەر یەك لەم ئامانجانە پێویستی بە مامەڵکردنی تایبەت هەیە بۆ ئەوەی مامۆستا سەرکەوتوانە مامەڵە لە گەل حاڵەتەکە دا بکات .

شاراوە نییە هەموو رەفتارێکی ناشیاو مەبەستی تایبەتی لە داویە ، و بۆ ئەوەی مامۆستا هۆکارەکانی ئەو رەفتارانە بزانێت پێویستە سەرنج بداتە رەفتاری قوتابی لە رێگەی :-

- سەرنج بدە وەلامدانەوەی خۆت بۆ رەفتارەکە ، چونکە هەڵچوونەکانی تۆ مەبەستی قوتابی لە رەفتارەکە نیشاندەدات .
- سەرنج بدە وەلامدانەوەی قوتابی لە کاتی هەوڵدانت بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکان ، چونکە لە رێگەی وەلامدانەوەکان مەبەستی قوتابی لە رەفتارەکەی ئاشکرا دەبێت.

(رودلف) بەشێوەیەکی گشتی ئامانجەکانی رەفتاری ناشیاو بۆ چوار ئامانج دابەش دەکات:-

ئامانجی یەکەم : بەدەست هێنانی سەرنج و گرنگی :-

هەندی قوتابی پەنا دەبەنە بەر رەفتاری ناشیاو بە مەبەستی دەست کەوتنی سەرنج و گرنگی دان لە لایەن دەوروبەریان ، چونکە ئەوان دەیانەوێت بەردەوام ببنە سەنتەری گرنگی لە لایەن کەسانی تر بۆیە بەردەوام هەوڵ دەدەن سەرنجی مامۆستا وقوتابیان بۆ لای خۆیان ڕابکێشن تا پێگەیەکی تایبەت بۆخۆیان لە ناو پول درووست بکەن .

ئامانجی دووەم : بەدەست هێنانی دەسەلات :-

هەندی لە قوتابیان هەست بە ڕێز دەکەن لە ناو پۆل لە ڕێگەی سەپاندنی دەسەلاتیان لە سەر دەوروبەریان ، وە هەوڵ دەدن هەموو ویستەکانیان بەدەست بهێنن ، وە ئەم جۆرە قوتابیانە بەردەوام حەز بە سەرکردایەتی پۆل دەکەن وە دەیانەوێت مامۆستاو قوتابی لە ژێر کۆنترۆڵی ئەوان دا بن ، ئەم جۆرە قوتابیانە ڕکابەری ڕێسایەکان دەکەن ، و ئاژاوە لە ناو پۆل دەخوڵقێنن .

ئامانجی سێیەم : تۆڵسەندنەوە :-

هەندێ جار قوتابیان پەنا دەبەنە بەر ڕەفتاری ناشیاو بە مەبستی ئازاردانی کەسانی دەروبەریان لە ناو پۆڵ وەک تۆڵسەندنەوە لەو ئازارەی کە پێیانگەیشتووە جا ئەم ئازارە چ ڕاستی بێت یان لە خەیاڵی قوتابی خۆی درووست بوبێت ، و مامۆستا و قوتابیان ئەگەری ئەوەیان هەیە ببنە بابەتی تۆڵەسەندنەوە .

ئامانجی چوارەم : خۆپاراستن لە شکست :-

هەندێ قوتابی بۆ ئەوەی سەرنجی مامۆستا یان خیزانەکانیان لابیەن سەبارەت بەو ئەرکانەی کە پێیان سپێردراوە بۆ جێ بەجێکردنی وانەکانیان ، وەک ئەرکی ماڵەوە ، یان ئامادەکردنی چالاکیەک لە ناو پۆل ، پەنا دەبەنە بەر ئەنجامدانی ڕەفتاری ناشیاوە جا چ لە ناو پۆل بێت یان لە ماڵەوەبێت ، هەندێ جار مەبەستی قوتابی ئەوە دەبێت بۆ دەوروبەری نیشان بدان کە ئەو لە ئاستی ئەم قوناغەدا نییە کە ئەو تی دا دەخوێنێت ، ئەم کارش هەوڵدانێکە بۆ ئەوەی لە بەرپرسیاریەتی دەرباز بێت.

و (رودلف) پێی وایە هەموو ئەو ئامانجانەی لە پێشوو ئاماژە پێکرا قوتابی پەنای بۆ دەبات ، بۆ ئەوەی خۆی لە بارودۆخەکان دەرباز بکات وە ئەگەر هاتو هەر یەک لە

ڕەفتارەكانی سەركەوتوو نەبوو ئەوا پەنا دەباتە بەر ڕەفتارێكی تر. بۆ نموونە ئەگەر قوتابی نەیتوانی لە ڕێگەی سەرنج ڕاكێشانی خۆی دەرمخات پەنا دەباتە بەر هێز لە ناو پۆل ئەگەر لە ئەویش سەركەوتوو نەبوو هەوڵی تۆڵ دەدات ئەگەر ئەم كارەشی بۆ نەرەخسا ئەوا ناچار پەنا دەباتە بەر نیشاندانی بێ توانایی خۆی

ئەوەی گرنگە بیزانین سەرەرای هەموو ئامانجانەكانی ڕەفتاری ناشیاو كە باسكرا پێویستە وەلامی تەندروست بۆ ئەم ڕەفتارانە بدەین و هەوڵی چارسەری بۆ بدۆزینەوە تا بتوانین یارمەتی قوتابی بدەین بۆ ئەوەی بە سەركەوتوویی قوناغەكەی ببڕێ .

بنەما سەركیەكانی كۆنترۆلكردنی پۆل لە روانگەی دریكورز

(دریكۆرز) یەكێكە لە زانا بەناو بانگەكان لە بواری شێوزای مامەلكردن لە ناو پۆل ، و چەندین كتێبی لە بوارە نووسینە لەوانە (ڕاستكردنەوەی ڕەفتار بە بێ فرمێسك) و (پاراستنی تەندروستی مێشك لەناو پۆل) ،

و سەبارەت بە شێوازی ڕاستكردنەوە ڕەفتاری قوتابیان (دریكۆرز) لیستێكی تایبەتی بە پالنەرە شاراوەكانی ڕەفتارەی قوتابیان دانا . چونكە ئەو پێی وایە قوتابی بۆ وەلامدانەوەی ڕەفتارە نێگەتیفەكانی پەنا دەباتە بەر میكانیزمی بەرگری دەروونی بەمەبەستی پارستنی ڕێزگرتنیان لە خودی خۆیان .

وشێوازی دریکۆرز لە کۆنترۆلکردنی پۆل لیستێکە کە لە سێ بیرۆکەی سەرەکی تێدایە ئەویش :

١- قوتابیان بونەوەرێکی کۆمەڵایەتین ، بۆیە کردەوکانیان هەوڵدانێکە بۆ ئەوەی ببنە کەسایەتی گرنگ قبوڵکراو .

٢- قوتابیان توانای کۆنترۆڵکردنی رەفتارەکانیانیا هەیە وە خۆیان دەتوانن ئەو رەفتارە هەڵبژێرن کە مەبەستیانە واتە دەتوان رەفتاری باش یان خراپ هەڵبژێرن .

٣- قوتابیان پەنادەبەنە بەر رەفتاری ناشیاو چونکە بۆچوونێکی هەڵەیان لا درووست دەبێت ، ئەم رەفتارانە دەبێتە هۆی ئەوەی وەك کەسایەتیەکی جیاواز لە ناو پۆل بناسرێن .

دریکرۆز خشتەیەکی تایبەت بۆ مامۆستایان دانا بۆ ئەوەی ئامانجەکانی رەفتاری قوتابی بزانن کە بەم شێوەیە خستییە روو :-

نەخشەی ژمارە ٦ -

ئامانجەکانی رەفتاری قوتابیان بە پێی شێوازی رەفتار و بارودۆخی مامۆستا

ئامانجی قوتابی	شێوزای رەفتاری لە ناو پۆل	بارودخۆی مامۆستا
بەدەست هێنانی سەرنج	وازی لە رەفتارەکە هێنا و پاشان دووبارەی کردەوە	هەست بە نارەحەتی بکات
بەدەست هێنانی دەسەلآت	رازی نابێت لە سەر وەستانی رەفتارەکەی	هەست بە مەترسی بکات
تۆلەسەندنەوە	شەرانگێز بوو	هەست بە ئازار بکات
خۆپاراستن لە شکست	رازی نابێت لە سەر هاوکاری کردن یان بەشداریکردن	هەست بە بێ ئومێدی بکات

و بۆ ئەوەی مامۆستا بە سەرکەوتووی مامەڵە لەگەڵ رەفتاری قوتابی بکات پێویستە ستراتیژی تایبەت بەکار بهێنێت ، بۆیە مامۆستا پێویستە :

١- رەفتارە نێگەتیفەکانی قوتابی دەستنیشان بکات

٢- پێویستە روبەرووی قوتابی ببێتەوە بە شێوازێکی هێمنانە ، وە رەفتارەکەی بۆ شی بکاتەوە .

٣- پێویستە بە شێوازێکی لۆژیکی رەفتارەکە لەگەڵ قوتابی تاوتۆ بکات بۆ ئەوەی قوتابی بە خۆی دابچێتەوە.

زۆر گرنگە هەموو مامۆستایەك ئەوە بزانێت بوونی (٢٥- تا٣٠) کەس ئەگەر زیاتر نەبێت لە ناو یەك پۆل وە بۆ ماوەی چەند مانگ ، بێ گومان چەندین هەڵچوون و رەفتاری جیاجیای لەنێوانیان درووست دەبێت ، و چەندین کێشە دووچاری مامۆستا دەبێتەوە بۆیە پێویستە مامۆستا بەردوام ئەگەری ئەوە دابنێت ململانێ لە نێوان قوتابیان درووست ببێت و پێویستە بە شێوازێکی پەروەردەییان مامەڵەیان لەگەڵدا بکات .

بەشی شەشەم

ئامانجەکانی ئەم بەشە .

لەم بەشە پێشبینی دەکرێت خوێنەر ئەم زانیارییانە بەدەست بێنێت .

- فێربوونی چەمکی جیاوازی تاکەکەسی .
- زانینی گرنگی جیاوازی تاکەکەسی .
- ئاشنابوون بە جۆرەکانی جیاوازی نێوان کەسەکان .
- زانینی هۆکارەکانی جیاوازی تاکەکەسی
- باسکردنی بوارەکانی جیاوازی نێوان کەسەکان
- خستنە رووی چەمکی زیرەکی و ئاستەکانی .

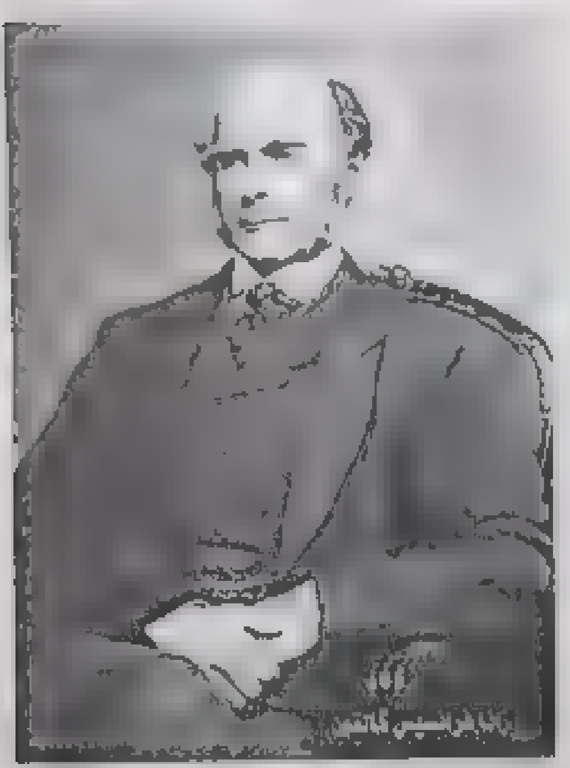
جیــــاوازی تاکە کەسیی

شاراوە نییە لای هەموومان لە کاتی دروست بوونی مرۆڤ لە ناو ڕەحمی دایکی ، تایبەت مەندی خۆی دەبێت و لە قۆناعەکانی گەشەکردنی بەردەوام گۆڕانکاری بەسەر دادێت لە دەرئەنجامی کاریگەری بۆماوە و ژینگە

مرۆڤیش لە سەرەتای ژیانییەوە هەستی بە بوونی بەجیاوازی کەسایەتی خۆی کردوە ، چونکە مرۆڤ جیاوازن لە ڕووی توانستە عەقڵییەکانی و توانا جەستەییەکانی ، جیاوازیشن لە هەڵچوونەکانیان .

فەیلەسوفی یونانی ئەفلاتۆن ئامازەی بە بوونی جیاوازی تاکە کەسیی کردووە لە کتێبەکەی دا (کۆماری ئەفلاتۆن) تیای دا خەڵکی ئەسینای کرد بە (٣) بەش ئەوانیش (سەرمایەدار و سەرباز و کۆیلە) ، ئامانجیشی لە دابەشکردنی کەسەکان بەم شێوەیە ، دانانی کەسی گونجاو لە شوێنی گونجاو بوو ، ئەویش بە پێی تواناکانی .

لە ساڵی ١٨١٦ زانای ئەلمانی (بازل) بە شێوەیەکی زانستی لێکۆلینەوەی دەربارەی جیاواری تاکە کەسیی کرد . ئەویش لە ڕێگەی تۆمارکردنی جوولەی هەسارەکان ، لێکۆلینەوەکانی ئەم زانایەش ، سەرچاوەکەی لەوەبوو کاتێك بینی جیاوازی هەیە لە نێوان دوو تێبینەر لە پێوانەکردنی جوولەی هەسارەکان ، یاسایەکی تایبەتی بۆ ئەم جیاوازیە دانا .



پاشان لەسەر دەستی زانا گالتۆن ١٨٨٣ وشەی جیاوازی تاکە کەسیی هاتە دی ، پێوانەکانی لە سەر بنەمای کاریگەری بۆ ماوەبوو ، بۆ ئەم مەبەستەش پێوەری تایبەتی دانا بە مەبەستی دەرخستنی جیاوازی تاکە کەسیی لە نێوان کەسەکان.

پێناسەی جیاوازی تاکە کەسیی .

وشە جیاوازی تاکە کەسیی ئاماژەیە بۆ ئەو جیاوازیانەی کە لە نێوان کەسەکانەوە بەدی دەکرێت ، جا چ لە ڕووی تایبەتمەندییەکانی کەسایەتیان بێت ، یا لە ڕووی عەقڵیان بێت یا لە ڕەفتارەکانیان بێت ، ئەوەی شایەنی باسە پێوانەکردنی جیاوازییەکانی نێوان مرۆڤ لە ڕووی چەندیەتیە پێوانە دەکرێت ، نەک لە ڕووی چۆنیەتی .

ڕاستییەکان لە بارەی جیاوازی تاکە کەسیی :

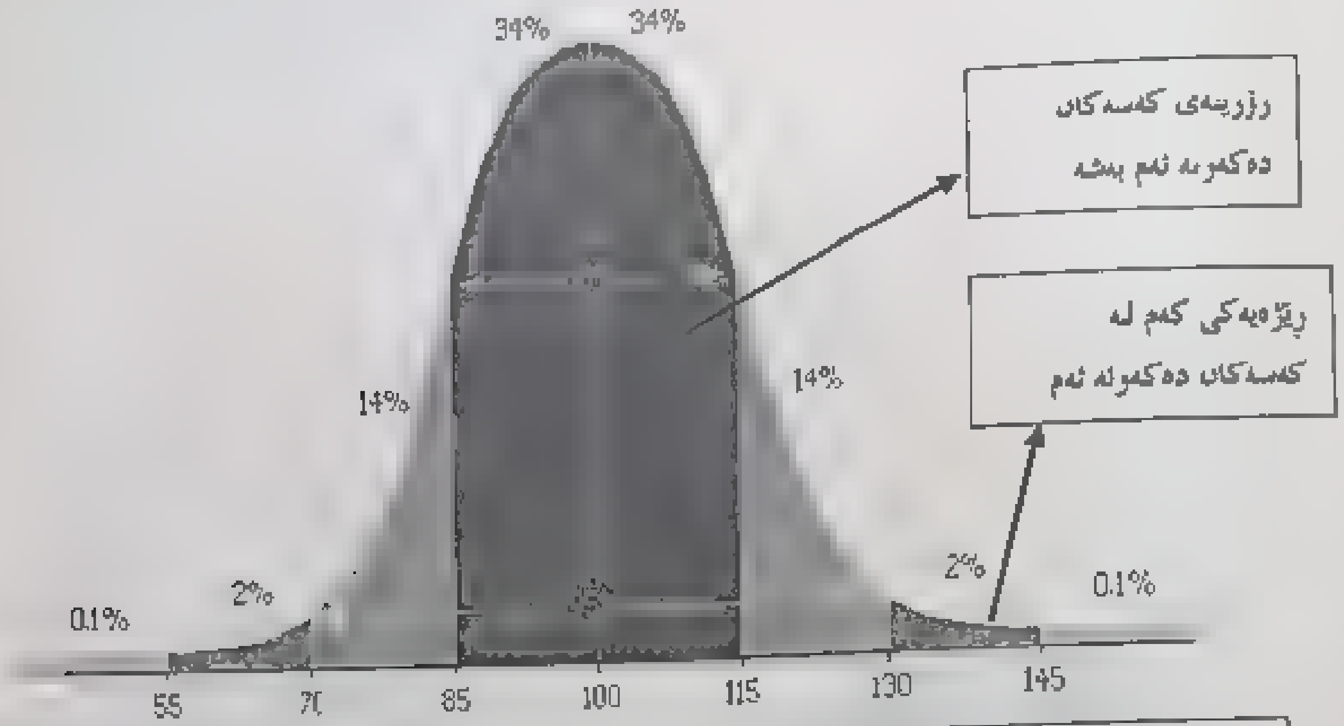
دەبارەی جیاوازی تاکە کەسیی چەند ڕاستییەک هەیە ، دەتوانین بەم خاڵانە بیخەینە ڕوو :

١- جیاوازی تاکە کەسیی لەسیفەت و توانستەکانی مرۆڤە لە ڕووی چەندیەتی بەوە پێوانە دەکرێت نەک چۆنییەتی ، بۆیە دەتوانین بە نمرە پێوانەی بکەین.

٢- چۆن جیاوازی لە نێوان تاکێك بۆ تکێك هەیە ، بەهەمان شێوە جیاوازی لە ناو خودی تاکەکە هەیە ، ئەم جیاوازییانەش دەگۆڕێت بە پێی تەمەن و قۆناغەکانی ژیان .

٣- تایبەتمەندیەکانی مرۆڤ وسیفەتەکانی بە شێوەیەکی سروشتی دابەش کراون ، واتە زۆرینەی خەڵك دەکەونە پلەی ناوەندی ، ڕێژەیەکی کەم دەکەونە لێوارەکان .

ئەگەر ئێمە سەرنج بدەینە تایبەتمەندیەکانی کەسەکن ، لە هەر تایبەتمەندیەك بێت وەك (درێژی و کێش و توانای بینین و زیرەکی وتوانای بیرهاتنەوە و هەڵچوونەکان و لایەنەکۆمەڵایەتیەکان) دەبینین دابەشبوونەکانیان بە شێوازێکی تایبەت دابەش بووە ، بۆ نمونە کاتی باسی زیرەکی دەکەین ، ئەوکەسانەی ڕێژەی زیرەکیان دەکەوێتە نیوان (٩٠ - ١١٠) زۆرینەی ڕێژەکە پێکدەهێنن ، ژمارەی کەسەکن کەم دەبێتەوە لە کاتی کەم بوونەوە و زیاد بوونی ڕێژەی زیرەکیەکە لە ڕێژەی ئامازە پێکراو ، واتەئەوانەی ڕێژەی زیرەکیان دەگاتە (٦٠) یا (١٤٠) ڕێژەیان کەمترە بە بەراورد لە گەڵ ڕێژەی پێشوو ، هەرچەند ژمارەکان لە ناوەند لابدات ئەوا ڕێژەی کەسەکان کەمتر دەبێتەوە . ئەم جۆرە دابەشکردنە پێی دەوترێت دابەش بوونی (سروشتی) بۆ تایبەتمەندیەکان بۆ زیاتر ڕوونکرنەوە سەیری ئەم وێنەیە بکە :



نەخشەی ژمارە — ١٤ — دابەش بوونی سروشتی کەسەکان لە توانا

ئەوەی شایەنی باسە ئەو دابەش بوونە لە زیرەکی لە بەرزترین ڕێژەوە بۆ نزمترین ڕێژە بەیەکەوە بەستراوە ، بێ ئەوەی پچڕانی تێدابێت ، واتە ئێمە بەردەوام ڕێژەی زیرەکی لە هەموو ئاستەکان دەبینین .

گرنگی دۆزینەوەی جیاوازیەکان :

بوونی جیاوازی لە نێوان کەسەکان گرنگی تایبەتی خۆی هەیە ، چونکە مرۆڤ ناتوانێت بەتەنها ژیانی بەسەر ببات، بۆیە پێویستە لە سەر کەسەکان بەیەکەوە بژین و سوود لە تایبەتمەندیەکانی یەکتر وەربگرن ، مەرجیشە جیاوازەکانی نێوانیان پشت گوێ نەخەن .

لە گرنگیەکانی جیاوازی تاکە کەسیی :-

١- گرنگی لە پەروەردە : چاودێری تاکەکان یەکێکە لە بنەماکانی پەروەردەی دروست ، چونکە لە ئەرکەکانی پەروەردە گرنگی دانە بە دۆزینەوەی تایبەتمەندی کەسەکان ، هەوڵ دەدات سوود لە بوونی جیاوازییەکان لە نێوان کەسەکان بە باشترین شێوە وەربگرێت ، بە مەبەستی دابینکردنی ژیانێکی باشتر ، چونکە شاراوەنییە لەلامان ئامانجی پەروەردەی دروست ، پەرەپێدانی بەهرەکانی مرۆڤە ، بۆ ئەوەی پێگەی لە کۆمەڵگە بەرز بکاتەوە و بیکاتە کەسێکی بەسوود لە ناو کۆمەڵگا .

٢- گرنگی ئامادەکردن بۆ کارو پیشەکان : هەموو کەسێك ئامادەباشیەکی تێدایە بۆ جۆرێك لە کارەکان ، و هەر چەند وزەو تواناى هەبێت ناتوانێت بە هەموو کارەکان هەڵسێت و ناتوانێت هەموو بۆشاییەکان پربکاتەوە ، بۆیە دەتوانین بڵێین هەرتاکێك لە ئێمە رۆڵێکی تایبەتی هەیە لە ناو کۆمەڵگا و بەشێك لە ئەرکەکان جێ بەجێ دەکات ، پێویستە هەرکەسێك بە پێی تواناکانی ، ئامادەبکرێت بۆ کارێکی تایبەت ، هەموو ناردۆخەکانی بۆ بگونجێندرێت ، بۆ ئەوەی هەموو وزە وتواناکانی بخاتە گەڕ ، واتە کەسی گونجاو لە شوێنی گونجاو دابنرێت

٣- گرنگی رەفتاری : زانینی جیاواری تاکە کەسیی یارمەتیمان دەدات بە رەفتاری کەسەکانی تر بگەین ، رەفتارەکانیان شی بکەینەوە ، چونکە هەموو کەسێك شێوازێکی تایبەتی هەیە لە دەربڕینی هەڵچوونەکان و شێوازی

هەڵسوکەوتەکانی ، زانینی ئەم جیاوەزانانە گرنگی تایبەتی خۆی هەیە بۆ دایك و باوکان و پەروەردەکارەکان بۆ تێگەیشتنی ڕەفتارەکان ، بۆ ئەوەی شێوازی گونجاو بدۆزنەوە لەگەڵ منداڵەکانیان .

٤- گرنگی خودی : زانینی جیاوازیەکان یارمەتی کەسەکە دەدات بۆ ئەوەی ئاشنا بێت بە تواناکانی خۆی و هەوڵبدات کارەکانی بەپێی تواناکانی ڕێکبخات و لایەنی لاوازی بە هێزی بزنێت ، بۆ ئەوەی سوود لە لایەنە بەهێزەکانی وەربگرێت ، تا بەختەوەری لە ژیانی دا بەدی بێنێت .

هۆکاری جیاوازی تاکە کەسیی .

زانا دەروونزانەکان وای بۆ دەچن بوونی جیاواری تاکە کەسیی دوو هۆکاری سەرەکی هەیە ئەویش:

١- بۆماوە : ئەم هۆکارە لە دایك و باوکەوە دەگوازرێتەوە بۆ منداڵ و پرۆسەی فێرکردن هیچ ڕۆڵی تێدانییە ، وەك (ڕەنگی قژ و چاو و پێست و هەندێ لە نەخۆشییەکان) .

٢- ژینگە : ئەم هۆکارە مرۆڤ لە دەروبەری فێری دەبێت و پرۆسەی فێربوون کارێگەری تێدا هەیە ، وەك شارستەکان و نەها کۆمەڵایەتیەکان و بیرو باوەڕەکان.

ئەم دوو هۆکارە بەردەوام کارلێك دەکەن ، بۆ نمونە ئامادەباشی بۆ قسەکردن بۆماوەییە ، بەڵام بۆ ئەوەی کەسەکە توانای قسەکردنی هەبێت ، پێویستی بەکەسانی تر هەیە بۆ ئەوەی ئاخاوتنیان لەگەڵدا بکات ، بۆ نمونە ئەگەر هاتوو منداڵێك دوور لە مرۆڤ ژیانی بەسەر برد ، ئەوە بێگومان ناتوانێت قسەو وئاخاوتن لە گەڵ مرۆڤ بکات .

ئەوەی شایەنی باسە ، ژینگە هۆکارێکی جیا نییە لە بۆماوە بۆ دروستکردنی جیاوازیەکان ، بەڵکو هۆکارێکی بەهێزکەرە و لە گەڵ هۆکارە بۆماوەیەکان کار دەکات ، بۆ ئەوەی وردتر باسی کارگەریەکان بکەین ، دەتوانین بڵێین لە هەندی بارو دۆخدا ژینگە کاریگەری زیاتر دەبێت ، بۆ نمونە ئەگەر هاتوو دوانەیەك هەموو تایبەتمەندیە بۆ ماوەییەکانیان وەکویەك بێت ، بەڵام لە ژینگەی جیاواز بژین ، ئەوا جیاوازی لە نێوانیان دروست دەبێت ، بەپێچەوانەش ئەگەر دوو منداڵ لە ڕووی بۆ ماوەیی جیاوازین ، بەڵام ژینگەکەیان وەك یەك بێت ، ئەوا جیاوازی لە نێوانیان دروست دەبێت .

زۆر لە زانا دەروونزانەکان هەوڵیان دا کاریگەری ژینگە و بۆماوە لە سەر تواناکانی مرۆڤ بزانن ، بۆ ئەم مەبەستەش چەندین پێوانەی جیاجیان خستە ڕوو.

پێوانەکردنی جیاوازی تاکە کەسیی :

جیاوازی تاکە کەسیی لە نێوان کەسەکان چەند شێوازی پێوانەکردنی هەیە و ئامرازی تایبەتی خۆی هەیە بۆ دیارخستنی جیاوازی نێوان ئەمانەی خوارەوە:-

٥- جیاوازی لە نێون تاکەکاندا ، وەك جیاوازی لە نێوان منداڵەکان ، لە هەمان تەمەن لەڕووی زیرەکیەوە .

٦- جیاوازی لە نێوان خودی تاکدا لە ماوەیەکەوە بۆ ماوەیەکی تر ، وەك کاریگەری ڕاهێنان لە سەر توانای تاك .

٧- جیاوازی لە گرووپەکاندا ، وەك بەراوردکردنی ڕەگەزی نێر ومێ ، قوتابی زانستی و وێژەیی.

بۆ زانینی جیاوازییەکان چەندین پێوەری جیاجیا هاتە ئارا ، بۆ ئەوەی دیاردە دەروونی وعەقڵییەکان بپێورێت لە پێوەرەکان

أ- پێوانەی زیرەکی .

ب- پێوانەی توانا و ئامادەباشیەکان وەك توانای زمانەوانی .

ت- پێوانەی کەسایەتی وەك حەز و ئارەزووەکان و ئاراستەکان وبەهاکانی مرۆڤ .

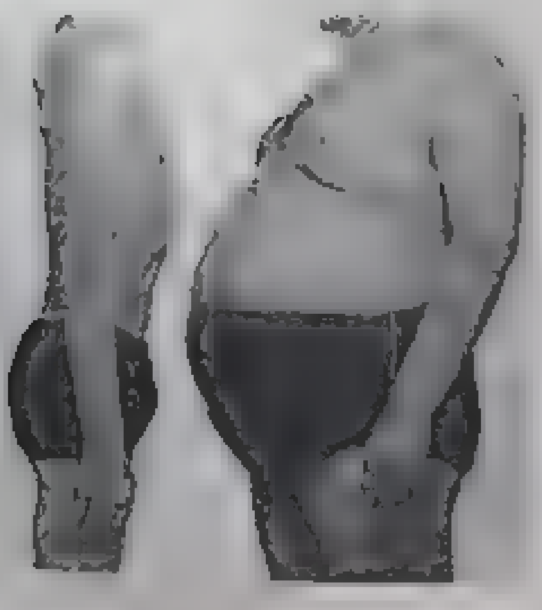
پ- تاقیکردنەوەکانی تواستی قوتابیان بۆ وانەکان .

ج- تاقیکردنەوەکانی توانستەکان بۆ کارکردن

دیاردە گشتیەکانی جیاوازی تاکە کەسیی.

کەسەکان لە زۆر ڕووەوە جیاوازیان هەیە ، هەموو ڕووەکان کاریگەریان لە سەر یەکتر هەیە ، چونکە مرۆڤ پێکهاتەیەکی بایولۆژی و دەروونیە ، دەتوانین چوار دیاردەی سەرەکی ، لە دیاردەکانی جیاوازی تاکە کەسیی بخەینە روو ، ئەوانیش :

١- جیاوازی جەستەیی و هەستیی :



هەموو کەسێك درك بە جیاوازیە جەستییەکان دەکات ، لە خودی خۆی هەستی پێدەکات ، لە کاتێ بەراوردی جەستەی خۆی لە گەڵ جەستەی کەسانی تر ، هەست بە بوونی چەندین جیاوازی دەکات دەتوانین جیاوازیە جەستییەکان بەم شێوەیەی خوارەوە بخەینە روو :

- جیاوازی لە درێژی وپێکهاتەکانی لەش ، بێ گومان هەموو کەسێك پێکهاتەیەکی تایبەتی هەیە لە ڕووی درێژی و قەبارەی جەستە و بەشەکانی تری لەشی ، ئەوەی شایەنی باسە سروشتی جەستەمان لە ڕووی درێژی کاریگەری هەیە لە سەر پەیوەندیە کۆمەلایەتیەکانمان ، بۆ نمو نە ئەو کەسەی بالای لە رادی ئاسایی زیاترە ، زۆر جار زەحمەتی دەبینێت لە دروستکردنی پەیوەندیە کۆمەلایەتیەکان ،

پێچەوانش ڕاستە ، واتە ئەو کەسانەی کورتە بالان زۆر جار دووچاری کێشە دەبنەوە ، لە کاتی دروست کردنی پەیوەندیە کۆمەلایەتیەکان ، لە لایەکی ترەوە ئەو قوتابیانەی کە لە ڕادە بەدەر قەلەون یا لاوازن دووچاری کێشە دەبنەوە لە کاتی مامەلەکردن لە گەل هاوڕێیەکانیان ، چونکە دەبنە مای گالتەجاری لە لایەن کەسانی دەوروبەریان ، بۆیە بوونی جیاوزیە جەستەییەکان کاریگەری لە سەر لایەنی دەروونی دەبێت لە ڕووی بڕوابەخۆبوون و ڕادەی گونجایی دەروونی وکۆمەلایەتی .

- جیاوازیە جەستەییەکان لە نێوان هەردووڕەگەز کچ لە تەمەنی (١٢ – ١٥) سال دەگەنە قۆناغی بالغ بوون بەلام کوڕ لە تەمەنی (١٤ – ١٧) دەگەنە قۆناغی بالغ بوون ، لەم قۆناغە کوڕەکان بالایان بەرزتر دەبێت و کێشیان زیاتر دەبێت ، کچەکان لە تەمەنی (١٧) سالی دا دەگەنە لوتکەی گەشەی

جهستهییان ، بهلام كورهكان له تهمهنی (١٩) سالی دا دهگهنه لوتكهی گهشهی جهستهییان .

- جیاوازی هەستەوەرەكان له نێوان تاكهكان كەسەكان جیاوازیان هەیه له هەستەوەرەكانیان ئەویش بەپێی پێكهاتەی هەستەوەرەكان ، بۆ نموونه هەمووكەس وەك یەك توانای بینین وبیستنیان هەیه ، بەلام هێزی بۆنكردنیان و هەستكردنیان وەك یەك نییه ، هەرچەنده جیاوازییەكان زۆر كەمه و لای كەسی ئاسایی هەست پێناكرێت بەلام كاتی یەكێك لەم هەستەوەرانە لەدەست دەدەین ، كاریگەری دەروونی زۆری دەبێت لە سەرمان

٢- جیاوازی هزری وعەقلی :

له كۆنەوە مرۆڤ هەستی بە بوونی جیاوازی له نێوان كەسەكانەوە كردووە له رووی توانای هزرییەكان ، كەسەكانیشیان دابەشكردوە به پێی تواناكانیان ، بۆ (بلیمەت ، زۆر زیرەك ، زیرەكی مامناوەند ، كەم عەقڵ ، گەمژە)

ئەم دابەشكردنەش یارمەتی زانا دەروونزانەكانی دا بۆ داناني پێوانەی جیاجیا بۆ زیرەكی ، به مەبەستی گۆرینی تایبەتمەندی جۆری بۆ چەندیەتی ، بۆ ئەوەی رێژەی توانا عەقڵیەكانیان دەست كەوێت ، تا بتوانن بەراورد له نێوان رێژەكان دەربخەن جیاوازی له نێوان تواناكان بخەنەروو .

زاناكانی بواری دەروونزانی له دەرئەنجامی تاقیكردنەوە و لێكۆڵینەوەكانیان ، توانیان پێوانەی تایبەت به

ڕێژەی زیرەکی دابنێن ، کە لە سەر ئەم بنەمایەش تاکەکانی کۆمەڵ دابەشکران ، بۆ زیاتر ڕوونکردنەوە ، نەخشەی خوارەوە دابەشکردنی ڕێژەی زیرەکی دەردەخات .

خشتەی ژمارە – ٧ –

دابەشکردنی ڕێژەی زیرەکی لە نێوان کەسەکان

ڕێژەی سەدی کەسەکان لە ناو کۆمەڵ	ڕێژەی زیرەکی
١ ٪ تاکەکان لە کۆمەڵ	(٧٠ – کەمتر) کەسی بیرکۆڵ
٥٪ تاکەکان لە کۆمەڵ	(٧٠ – ٨٠) کەسی گێل
١٤ ٪ تاکەکان لە کۆمەڵ	(٨٠ – ٩٠) لە خوار زیرەکی مامناوەند
٦٠٪ تاکەکان لە کۆمەڵ	(٩٠ – ١١٠) زیرەکی مامناوەند
١٤٪ تاکەکان لە کۆمەڵ	(١١٠ – ١٢٠) لە سەرووی زیرەکی مامناوەند
٥٪ تاکەکان لە کۆمەڵ	١٢٠ – ١٤٠) کەسی زیرەک
١ ٪ تاکەکان لە کۆمەڵ	١٤٠ – زیاتر) کەســی زۆر زیــرەک (بلیمەت)

کەسی زیرەك کێیە ؟

زۆربەی زاناکان کۆکن لە سەر ئەوەی کەسی زیرەك چەند تایبەتمەندی هەیە ، بەبێ بەرچاوگرتنی جۆری کاری کەسەکە (کارمەند ، جوتیار ، قوتابی ، رامیار ، بەرێوبەر ، زانا) ، تایبەتمەندیەکانی کەسی زیرەکیش بریتییە لە :

- سەرنجدانی زیاترە لە کەسانی تر و خێراتر لە شتەکان دەگات .
- خێراتر فێر دەبێت و قبوڵی بیرۆکەی نوێ دەکات .
- لە بەرەنگاربوونەوەی کێشەکان سەرکەوتووە .
- لە نێوان بابەتەکان توانای درککردنی پەیوەندیەکنی هەیە .
- لە کارەکانی توانای داهێنانی هەیە .
- بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانی ، پلانی سەرکەوتو دادەنێت
- لە کاتی سەرنج دانی بۆ کێشەکان دووربینە .
- لەگەڵ بارودۆخە نوێیەکان توانای خۆ گونجانی هەیە .

زیرەکی چییە :

ئێمە لەکاتی باسکردنی زیرەکی و پێوانەکردنی ، لە خودی زیرەکیەکە ناکۆڵینەوە ، بەڵکو لە ڕەنگدانەوەی سەر ڕەفتار دەکۆڵینەوە ، واتە ئێمە بڕیار لە سەر ڕەفتاری کەسەکان دەدەین ئایە ئەم ڕەفتارە زیرەکانەیە یان نا ، لە لایەکی ترەوە زاناکان بۆ

زیرەکی چەندین بۆچوونی تایبەتیان دانا ، هەندێکیان پێیان وایە زیرەکی بریتییە لە توانای چارسەرکردنی کێشەکان و هەندێکیان پێیان وایە زیرەکی تەنها توانای بیرکردنەوەیە هەندیکی تریش پێیان وایە توانای وەرگرتنی زانیاریەکانە ، بەلام گشتگیرترین پێناسە بۆ زیرەکی بریتییە لە (توانستێکی عەقلیی و هزرییە سەرچاوەکەی بۆ ماوەییە ، بەلام توانای گەشەکردن و پێشکەوتنی هەیە) ئەم گەشەیەش دەکەوێتە ژێر کاریگەری هۆکاری کۆمەلایەتی ، واتە کۆمەلگا کاریگەری گەورەی لەسەر گەشەی عەقلی تاکەکان بەتایبەتی لە قۆناغی مندالی دا هەیە

پێوانەی زیرەکی :

یەکەم کەس بیری لە دانانی پێوانەیەك بۆ زیرەکی کرد زانا (فرانسیس گالتۆن) بوو ، کاتی تاقیگەیەکی بچووکی دامەزراند لە مۆزەخانەی لەندەن بۆ پێوانەی توانا عەقلییەکان و درککردنی مرۆڤ .

بەلام زانای فەرەنسی (ئەلفرد بینیە) یەکەم پێوانەی بۆ زیرەکی دانا ، کاتێ لیژنەیەکی حکومەتی فەرەنسا داوای لە زانا (بینیە) کرد پێوانەیەکی تایبەت دابنێت ، بۆ ئەوەی رێژەی زیرەکی قوتابییەکان بزانێت ، تا بتوانن قوتابیە دواکەوتوەکان لە توانای عەقلیدا لە مندالە ئاساییەکان جیابکەنەوە ، لە قوتابخانەی تایبەتیان دابنێن .

زانا (ئەلفرید بینیە) بە هاوکاری هاوریێکانی توانیبن پێوانەیەکی تیبەت بۆ زیرەکی دابنێن ، پێوانەکەی بینیەش تایبەت

بوو بەو مندالانەی تەمەنیان لە نێوان (٣ تا ٧) ساڵە ، پێوەرەکەش بریتی بوو لە چەند وێنەیەك ، بەشەکانی بەشی مرۆڤی تێدابوو ، بە پێی ساڵەکانیش پێوەرەکە دابەشکرابوو .

بینیە پێی وابوو ئەو منداڵەی بتوانێت (٥٠٪) ی پرسیارەکان وەڵام بداتەوە ، دەکەوێتە ناو خانەی منداڵە ئاساییەکان .

بۆ بەدەست هێنانی ڕێژەی زیرەکی منداڵەکان (بینیە) یاسایەکی تایبەتی دانا ؛ ئەویش لە ڕێگەی ژماردنی تەمەنی منداڵ بوو بەساڵ ، لە گەڵ تەمەنی عەقلی ، وە ئەگەر مەنداڵەکە تەمەنی خۆی لەگەڵ تەمەنی عەقلی یەك بێت ، ئەو کاتە بە منداڵێکی ئاسایی دەژمێردرا .

بەڵام پێوانەی (بینیە) ڕەخنەیەکی توندی لێگیرا لە لایەن رانا (تێرمان) چاکسازی لە سەر پێوانەکەی (بینیە) کرد .

(تێرمان) پێی وابوو ، بۆ زانینی تەمەنی عەقلی منداڵ ، پێویستە تەمەنەکان بە مانگ هەژمار بکرێت ، بۆ ئەم مەبەستە یاسایەکی تایبەتی دانا بەم شێوەیەی خوارەوە :

$$\text{ڕێژەی زیرەکی} = \frac{\text{تەمەنی عەقلی}}{\text{تەمەنی کاتی}} \times ١٠٠$$

واتە ئەو منداڵەی تەمەنی (١٠) ساڵ بێت وە توانی وەڵامی پرسیارەکانی تەمەن (١٢) ساڵ بداتەوە ڕێژەی زیرەکیەکەی بەشێوەیە هەژمار دەکرێت:

$$١٠ \times ١٢ \,/\, ١٢ \times ١٢ \times ١٠٠ = ١٢٠$$

دوای پێوانەی (ئەلفرد بینیە) چەندین پێوانەی تر دانرا لە پێوانەکان وەك (پێوانەی ویکسلەر بۆگەورەکان) هۆی سەرهەڵدانی ئەم پێوانەیەئەوە دەگەڕێتەوە بۆ پێوانەی (بینیە) تـایبەت بوو بـەمندالان ، بەلام پێوانەی (ویکسلەر) ، بۆ گەورەکان دەگونجێت .

پێوانەی ویکسلەر لە یازدە پێوانەی لاوەکی پێك دێت ، لە ڕێگەی ئەم پێوەرە لاوەکیانە ئاستی زیرەکی کەسەکە دەزانرێت ، ئەویش بە بەراورد لە گەڵ (چەقی ماوەندی) ئاستی زیرەکی سامپڵێك لە هاوتەمەنەکانی ، بۆیە ئەگەر هاتو ڕێژەی زیرەکی کەسەکە لە هاوتەمەنەکانی زیاتر بێت ، ئەوا ڕێژەی زیرەکی بەرزە پێچەوانەش راستە .

٣- جیاوازی لە ئامادەباشیی وتواناکان :

ئەگەر سەرنج بدەینە ئەو قوتابیانەی ڕێژەی زیرەکیان وەك یەکە ، یان ئەوانەی لە هەمان پۆل دان ، جیاوازیان هەیە لە توانا جیاجیاکان ، بۆ نمونە هەندێکیان لە وانەی ئەدەب زیرەکن هەندێکیان لە ڕێزمان وهەندێکیان لە بیرکاری و هەندێکیان لە کارە دەستیەکن هەندێکی تریشیان لە وەرزش زیرەکن ، واتە لەگەڵ ئەوەی کەسەکان لە توانا گشتیەکان وەك یەکن ، بەلام لە ئامادەباشیی و تواناکانیان یەکسان نین ئەگەر بمانەوێت تایبەت مەندیەکانی ئامادەباشیی بزانین دەتوانین بەم شێوەیەی خوارەوە بیخەینە ڕوو :-

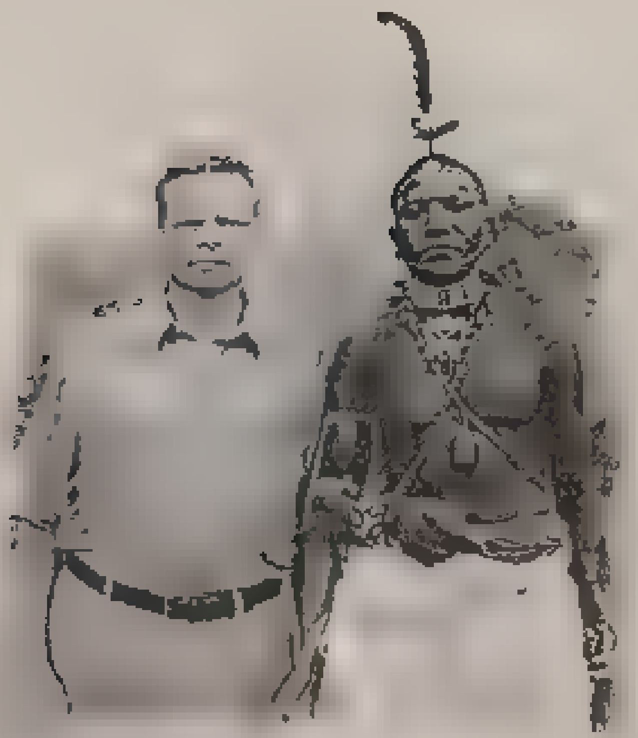
أ- ئامادەباشی ژینگە و بۆ ماوە ڕۆڵی تێدا دەبینێت بۆ نمونە پێکهاتەی دەستی مرۆڤ بۆماوە لێی بەرپرسیارە ، ئەگەر ژینگەیەکی گونجاو هەبێت بۆ ئەوەی کەسەکە مەشق لە سەر نووسینی کیبۆردی کومپیوتەر بکات ، یان مەشق لە سەر لێدانی پیانۆ بکات ، ئەوا لە کەسانی تر توانا و لێهاتووی زیاتر دەبێت .

ب- ئامادەباشی گشتی یان تایبەتی دەبێت ، بۆ نمونە (ئامادەباشی لە بابەتی بیرکاری یان پزیشکی ، یان لە یاری تۆپی پێ یان لە وێنەی ئەندازەیی) .

ت- ئامادەباشیەکان بەشێوازێکی سروشتی دابەشبووینە لە رووی بەهێزی ولاوازی، واتە هەندێ کەس لە بوارێك ئامادەباشان بەهێزە بەلام هەندێکی تر لاوازە .

پ- ئامادەباشیەکان لە قۆناغی منداڵی دا شاراوە دەبێت و قۆناغی هەرزەکاریش سەرەتکانی سەر هەڵدانی دەبێت ، لەتەمەنی (٢٠) سالی بەڕوونی دیاردەکەوێت ، بۆ یە پێویستە لە کاتی ئامادەکردنی لاوەکان توانستەکانیان ڕەچاو بکرێت بۆ ئەوەی ڕۆڵی خۆیین بە تەواوی ببینن

٤- جیاوازی لە ڕەفتارە کۆمەلایەتیەکان :



مرۆڤ لە منداڵی دا ڕەفتارە کۆمەلایەتیەکانی جیاواز دەبێت بە هۆی پەیوەندیانەی لە گەڵ کەسانی دەوروبەری دەیکات ، جیاوازیەکانیش لە چەندین رووەوە هەستی پێدەکرێت ، وەك لە جلوبەرگ و شێوازی دەربرینی هەڵچوونەکان ، لە شێوازی پێکەنین ، لە مامەڵەکردن لە گەڵ بێگانە ......هتد .

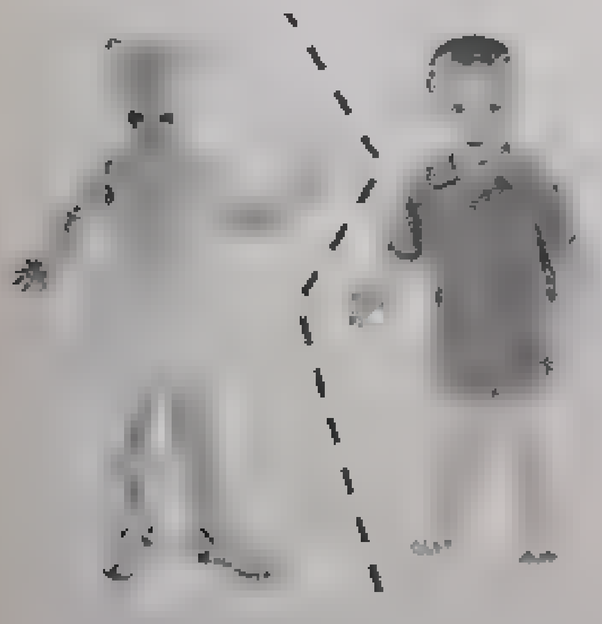
بۆ نمونە هەندێك لە منداڵان خێرا هاوڕێیەتی دروست دەکەن لە گەڵ کەسانی تر و هەندێکیشیان شەرم لە هەموو کەسێك دەکەن و

حەز بە گۆشەگیری دەکەن ، لە لایەکی ترەوە لە نـاو منـدالەکان دەبینرێت هەندێکیان لە هەندێکی تر شەرانگێزترن ، هەندێکیشیان حەز لە هاوکاری کەسانی تر ناکەن ، هەندێکیشیان حەز دەکەن بەردەوام هاوکاری دەوروبەری خۆیان بکەن

ئەوەی شایەنی باسە ئەم ڕەفتارانە ئەگەر چی بۆ ماوە کەم تا زۆر ڕۆڵی تێدا دەبینێت ، بەلام ڕۆلی سەرەکی لەم جۆرە ڕەفتارانە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو ژینگە کۆمەلایەتیەی کە مندالەکان تیایدا ژیاون ، بەتایبەتی سیستەمی پەروەردەی خێزانی ، بۆ نمونە ئەگەر هاتوو دایك وباوك بەردەوام شەڕو ناخۆشیان لە نێوان دابوو لە دوا ڕۆژدا کاریگەری خراپی لە سەر ڕەوشتی مندالەکە دەبێت.

تا مرۆڤیش لە تەمەن گەورەبێت ، ئەوا ڕەفتارە کۆمەلایەتیەکانی ئالۆزتر دەبێت و جیاوازی تاکە کەسیی بەڕوونی دەردەکەون دەتوانین دیارترین جیاوازیەکان بخەینە ڕوو لەوانە :-

أ- جیاواری جێندەری : مندال لەکاتی لەدایك بوونی هەست بە جیاوازیەکانیان ناکات ، لە قوناغی مندالی دا هەر ئەوەندە دەزانێت ئەو کوڕە و خوشکەکەشی کچە ، بەلام لە دەر ئەنجامی پەروەردەی خێزانی مندال فێری جیاوازیەکانی دەبێت و بەپێی ئەم جیاوازیانە جیاوازی لە ماف وئەرکەکانەوە دروست دەبێت .



هەر ڕەگەزێك گروپی تایبەتی خۆی دروست دەکات و هەولدەدات سنووری هاوڕێیەتیەکەی لەگەل هاوڕەگەزەکانی دروست بکات ، ئەویش بە پێی کلتووری کۆمەلگا ، لە قۆناغی هەرزەکاری جیاوازیە بایۆلۆژیەکان بەرچاوتر دەبن و جیاوازیە کۆمەلایەتیەکنیش زیاتر دەبن

بە جۆرێك شێوازی ڕەفتاركردنی هەردوو ڕەگەز دەست نیشان دەكرێت و هەر لادانێك لە دابو نەریتەكان دەبێتە هۆی سزای كۆمەلایەتی .

- جیاوازی لە پۆستە كۆمەلایەتیەكان ، پێكهاتەی كۆمەلگا بنیادێكی تەواوە، هەركەسێك لەم سیادە ڕۆلی خۆی دەگێرێت ، بێگومان هەر كەس ڕۆلێكی جیاواری هەیە لە كەسانی تر ، واتە هەركەس پلەو پایەی خۆی هەیە لەم بنیادە كۆمەلایەتیە ، بەجۆرێك هەندێكیان ڕۆلی سەركردە دەگێرن لە ناو گروپەكە و هەندێكیان خۆیان دوورە پەرێزدەگرن وگوێ ڕایەلی فرمانەكان دەبن و هەندێكی تر دژایەتی بارودۆخەكە دەكەن لە ناو كۆمەلگا و وەك ئۆپۆزسیۆن كاردەكەن .

- جیاوازی لە سنوور وقوولی و پانتایی كۆمەلّ : مرۆڤ لە قۆناغی مندالّی دا پەیوەندیـەكانـی زۆر سنوور دار دەبێت كە خـۆی لـە خـێزانەوە دەبینێتەوە ، بـەلام بە بەرەو پێشەوە چوونی لە تەمەن ئەم سنوورە بەر فرەوان دەبێت ، لە كۆلان و پاشان لە قوتابخانە پەیوەندی هاورێیەتی دروست دەكات ، كاتێ دەگاتە قۆناغی گـەورەیـی ، لـە شـوێنی كـاركردنی هـاورێی تـر دەدۆزێتـەوە ، لـە دەرئـەنجامی پێشـكەوتنی تەكنـەلۆژیا و بوونی كەناڵی پەیـوەندی پێشـكەوتـوو وەك (مۆبایل و هێلی ئینتەرنێت) سنووری پەیوەندییەكان یەكجار بەر فرەوان بووە .

له لایەکی ترەوە منداڵ لە سەرەتاکانی ژیانی دا پەیوەندی قووڵ ویتەو ئەگەر

خێزانی دەبێت ، خۆشەویستی و وەفای بە پلەی یەکەم بۆ ماڵباتەکەی دەبێت ، پاشان سنوور و وەفایی و قووڵی خۆشەویستیەکەی بۆ کەسانی تر لە دەرەوەی خێزانەوە دەبێت و لە هەندێ حاڵەت سۆز و خۆشەویستیەکان قولتر دەبێت لە دەرەوەی خێزان بە بەراورد لە گەڵ ناوەوەی خێزان .

بەشی حەفتەم

ئامانجەکانی ئەم بەشە .

لەم بەشەدا پێشبینی دەکرێت خوێنەر ئەم زانیاریانە بەدەست بێنێت .

- فێربوونی چەمکی کۆمەڵ و کاریگەرییەکانی
- پێناسەی پێگەیاندی کۆمەلایەتی و بنەماکانی
- فێربوونی چەمکی ئاراستەکان وچۆنیەتی دروست بوونی
- هۆکارەکانی لاوازی و بەهێزی ئاراستەکان
- خستنەرووی چەمکی دەمار گیریی و ئاستەکانی

کۆمەڵ

پێناسەی کۆمەڵ :

بریتییە لە یەکەیەکی کۆمەڵایەتی ، لە چەندین کەس پێک دێت و کارلێکردنێک و پەیوەندیەکی کۆمەڵایەتی ڕوون ئاشکرا لە نێوانیان هەیە ، لە ناویان ڕۆڵ و کارەکان دابەش دەکرێت و پێگە کۆمەڵایەتییەکان دەستنیشان دەکرێت ، ئەم یەکەیەش پێوەرو بەهای تایبەتی خۆی هەیە ، لە ڕێگەی ڕەفتارەکانیان دەست نیشان دەکرێت و هەوڵی بەدەست هێنانی دەدەن .

تایبەتمەندیەکانی کۆمەڵ :

کۆمەڵ چەند تایبەتمەندی هەیە لە وانە :

أ- بوونی دووکەس یان زیاتر .

ب- بوونی بەهاو حەزو ئارەرووی هاوبەش .

ت- بوونی شێوازێکی هەڵچوونی دیار ورێك لە نێوانیان ، ئامانجی تایبەتی هەبێت

پ- بوونی بیادێك بۆ کۆمەڵ لە سەر بەمای ڕۆڵی تاکەکان لە ناو ئەو کۆمەڵە

ح- ڕێکخستنی بەهاو پێوەرەکان بۆ ئەوەی پەوەندییەکان ڕێك بخرێت .

ح- بوونی ئامانجیکی تایبەت یان چەند ئامانجیکی هاوبەش بۆ ئەوەی هەولی بەدەست هێنانی بدەن .

ح- بوونی شێوازێکی ڕوون وئاشکرا بۆ پەیوەندی لە نێوان ئەندامەکان و بوونی زمانێکی تایبەت.

گرنگیی کۆمەڵ بۆ (تاک و کۆمەڵ) :

گرنگی کۆمەڵ بۆ تاک :

گرنگی کۆمەڵ تاک بۆ بەم خالانە دەخەینە روو

أ- لە رێگەی پەیوەندی کۆمەلایەتییەکان دروست کردنی هاورێیەتی نوێ .

ب- وەرگرتنی پێوەرو وەهای کۆمەلایەتی بۆ رێکخستنی رەفتار ، واتە ئەو بۆ چوونانەی کە بە بۆ چوونی تیبەت دەژمێردرێن لە راستیدا بۆ چوونی ئەو کۆمەڵەیە کە تاک خۆی بە بەشێکی دەزانێت .

ت- بوونی کۆمەڵ بوارێکی زۆر گونجاو دەرەخسێنێت بۆ ئەوەی مرۆڤ بتوانێت زانیاری دەربارەی خۆی و دەوروبەری خۆی بزانێت .

پ- لە رێگەی بوونی تاک بە ئەندام لە کۆمەڵ خۆشیی و رەزامەندی لە کارەکانی دا دە دۆزیتەوە

ج- توانای بیرکردنەوە و چارەسەری کێشەکانی بە هێز دەبێت .

چ- ئاراستەکان گەشە دەکات و فەلسەفەی ژیانی کەسەکە دروست دەبێت .

ح- هەست کردن بە شانازی بە بوونی تاکەکە لە ناو کۆمەڵە کەسێکدا کە بە پالپشتی خۆی دەزانێت .

گرنگی کۆمەڵ بۆ کۆمەڵ خۆی :

أ- بەشداری لە گەشە و باشترکردنی کۆمەڵ و زەمینەگەر کردنی بەردەوام بوونی ژیانی کۆمەڵایەتی .

ب- کۆمەڵگا ناتوانێت بەردەوام بێت بە بێ ئەوەی بەشداری لە کارەکان دا نەکات .

ت- هەموو دەزگا کۆمەڵایەتییە کان ، بریتییە لە هەوڵ و کۆششی کۆمەڵ .

پ- دەسەلات و دەزگاکانی حکومەت بە هەوڵی کۆمەڵ دروست بووە .

ج- تەنها لە ڕێگەی پەیوەندی کۆمەڵایەتیەکانەوە ، مرۆڤ دەتوانێت بەختەوەری دەستەبەر بکات.

➢ بەڵگەکانی یەکگرتووی کۆمەڵ :

چەند بەلگە هەیەبۆ پێوانە کردنی نزیك بوونەوە و یەکگرتووی کۆمەڵ ئەوانیش :

أ- قسەکانی کۆمەڵەکە : واتە کاتێ ئەندامێکی ئەو کۆمەڵە قسە دەکات ، پەنا دەباتە بەر بەکار دەهێنانی چ وشەیەك ، بۆ نموونە چەند جار ووشەی (من) یا (ئێمە) بەکاردێنێت و چەند جار دووبارەیان دەکاتەوە و تاچەند لە قسەکانی دا دڵنیایی خۆی دەردەبرێت سەبارەت بە کۆمەڵەکەی ، تا چەندیش پابەندبوونی بەکۆمەڵەکەی نیشان

دەدات .

ب- پێوەری هاوڕێیەتی: بۆ ئەوەی ئەم پێوەرە بپێوین ، لیستێك بەناوی ئەو کەسانە ئامادە دەکەین کە لە ناو کۆمەڵەکەن و بەرامبەر هەر ناوێك دەنووسین (باشترین هاوڕێمە ، هاوڕێمە ، تۆزێك هاوڕێیەتی دەکەم ، هاوڕێم نییە ، ڕقم لێیەتی) وە داوا لە کەسەکان دەکەین ، یەکێك لە هەلبژاردنەکان دەستنیشان کەن .

ت- گوێ ڕایەلی ئەندامانی کۆمەڵ : واتە تا چەند کەسەکە کە ئەو ئەندامە لە ناویان گوێڕایەلی کۆمەلەکەی خۆی دەبێت .

پ- یەککرتووی کۆمەڵ لە کاتی بوونی گرفتەکان : بۆ نمونە لە کاتی شکست هێنان ، ئەندامەکانی کۆمەڵەکە چۆن مامەڵە دەکەن ، ئایە یەکگرتو دەمێننەوە یان هەر یەك لە ئەندامەکان پەنا دەباتەبەر گلەیی لە کەسانی تر .

ج- حاڵەتی هەڵچوونی کەسەکە بۆ کۆمەڵەکەی خۆی .

ح- ڕادەی بەشداری لە چالاکیەکانی کۆمەڵ .

هۆکارەکانی نزیک بوونەوە و دوورکەوتنەوە لە ناو کۆمەڵ .

چەندین هۆکار هەن وا لە کەسانی ناو کۆمەڵ دەکات لە یەکتر نزیک و دوور بکەونەوە لەم هۆکارانە :

یەکەم / هۆکاری نزییک بوونەوە :

أ- هۆکارە دەرەکییەکان : وەك چاودێری کۆمەڵ ، کاریگەری ڕای گشتی ، توانای ئابووری ئەو کەسەی کە کۆمەڵ بەڕێوە دەبات .

ب- هۆکارە ناوەکیەکان وەك :

- بوونی ئامانجێکی هاوبەش لە نێوان ئەندامەکان .
- بوونی کارێکی هاوبەش لە نێوان ئەندامەکان .
- لێك چوویی و گونجانی ئەندامەکان .
- تێر کردنی پێداویستییەکانی تاك ، لە ڕێگەی ئەو کۆمەڵە .
- دابەشکردنی ڕۆڵەکان کە لە ڕێگەیەوە کارەکانی کۆمەڵ دابەش دەکرێت .
- یەکگرتوویی و لاساربوونی کەسانی کۆمەڵەکە .

دووەم / هۆکاری دوور کەوتنەوە :

لەو هۆکارانەی دەبێتە هۆی دوور کەتنەوەی ئەندامانی کۆمەڵ :

- بارودۆخە لاسارییەکان ، واتە ڕەفتارێك بکرێت لە بەهای کۆمەڵەکە دوور بێت .
- لاساری کۆمەڵ خۆی ، واتە کاتێ تاك بیروباوەڕێکی هاوشێوەی کۆمەڵەکەی نێت دواتر کۆمەڵەکە خۆی لەم بیروباوەڕانە لا بدات ، ئەم لادانەش دەبێتە هۆی یاخی بوونی ئەندامەکە لە کۆمەڵەکەی .
- نوێکردنەوە و ڕێکخستن ، کاتێك کەسێك لە پێوەرەکانی کۆمەڵ لا دەدت ، کۆمەڵیش کەسەکە لە ناو خۆی دەردەکات ، کەسەکە ناچار دەبێت بەهاو بیر باوەڕی نوێ بگرێتە ئەستۆ بۆ ئەوەی لە ناو کۆمەڵێکی تر شوێنی خۆی بکاتەوە

پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی . (التنشئة الاجتماعية) :

پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی وەک چەمکەکانی تری دەروونزانی کۆمەڵایەتی ، چەندین پێناسەی جیاجیای هەیە لەم پێناسانەش :-

أ- پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی : پرۆسەیەکی کارلێکردنی کۆمەڵایەتییە ، لەڕێگەیەوە تاک کەسایەتی کۆمەڵایەتی خۆی دروست دەکات ، ئەم کەسایەتییەش ڕەنگدانەوەی کلتووری خۆی دەبێت.

ب- پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی : بریتییە لە پرۆسەی گۆڕینی مرۆڤ ، لە زیندەوەرێکی بایۆلۆژی بۆ بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتی .

پ- پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی : پرۆسەی دروست کردنی ڕەفتاری کۆمەڵایەتییە بۆ تاک .

سێ بنەمای سەرەکی هەن بۆ پرۆسەی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی ئەوانیش :

١. وەرگرتنی کلتوور .

٢. تێک هەڵکێشانی کلتوور .

٣. گونجان لە گەڵ ناوەندە کۆمەڵایەتیەکان .

ناکرێت ئەم سێ بنەمایە لێک جیا بکرێنەوە . ناشکرێت ئەگەر کەسەکە ئەم کلتورە وەر نەگرێت کلتوور لەگەڵ کەسایەتی مرۆڤ لێک بدرێت .

ئەوەی شایەنی باسیشە وەرگرتنی کلتوور یەکەم هەنگاوی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتییە ، ئێمەش کە باسی کلتوور دەکەین باسی تەنها لا یەنی فیکرییەکەی دەکەین ، هەڵکوو باسی شێوازی بیرکردنەوە و بەهەی کۆمەڵ دەکەین . واتە وەرگرتنی کلتوور مانای

فێربوونی شێوازی جیاوازە لە هەستکردن و دەرککردن ، بۆ نموونە (ئەو حاڵەتانەی کە وا بە کوردێک دەکات تورەبێت و هەڵچێت هەمان حاڵەت وا لەکەسێکی ئەمریکی ناکات تورە بێت) واتە مرۆڤ لە ڕێگەی کلتوورەوە هەست وهەلچوونە جیاجیاکان فێردەبێت .

زانای ئەمریکی (مۆرق) دەڵێت یاریکردنی منداڵ ڕەنگدانەوەی هەڵمژینی ئەو کلتوورەیە کە تیایدا دەژێت ، هەربۆیەش یاریەکە جۆرێك لە توندو تیژی تێدا دەبێت ، کاتێ لە کۆمەڵگیەکی شەرانگێز گەشە دەکات .

کارەکانی پێگەیاندی کۆمەلایەتی :

پێگەیاندی کۆمەلایەتی ، چەندین کاری جیاجیای هەیە ، گرنگترین کارەکانیش بریتیە لە :

١- وەرگرتنی بەها کۆمەلایەتییە باوەکانی کۆمەڵگا

٢- کۆنترۆلکردنی ڕەفتار و تێرکردنی پێداویستییەکان بە پێی ڕێساکانی کۆمەڵ .

٣- فێرکردنی ڕۆڵە کۆمەلایەتییەکان بە پێی ڕەگەز و پیشە و پلەی کۆمەلایەتی تاك.

٤- فێربوونی شێوازە جیاجیاکانی ڕەفتار .

٥- فێربوونی توخمە کلتووریەکانی کۆمەڵ .

٦- گۆڕینی منداڵ لە بوونەوەرێکی بایۆلۆژی بۆ بوونەوەرێکی کۆمەلایەتی .

مەرجەکانی پێگەیاندنی کۆمەلایەتی :

بۆ ئەوەی پێگەیاندی کۆمەلایەتی هەبێت ، پێویستە ئەم مەرجانەی خوارەوەی تێدابێت:-

١- بوونی کۆمەڵگایەك خاوەن بەهاو کلتوورو ڕێسای تایبەت بێت .

٢- بۆماوەیی بایۆلۆژی : کۆمەڵێك بەها و تایبەتمەندی دەگرێتەوە کە منداڵ بە بۆماوە لە دایك وباکی بۆی دەگوازرێتەوە لە رێگەی (جینات) ، واتە منداڵ دەبێت و عەقل و دەمارەکانی و هەموو بەشەکانی لەشی ئامادە دەبێت بۆ دروستکردنی پەیوەندی لە گەڵ کەسانی تر .

٣- سرووشتی مرۆڤ : جگە لە هەموو رۆح لە بەرەکانی تر ، مرۆڤ تایبەتمەندی خۆی هەیە ئەم تایبەتمەندیەش وا لە مرۆڤ دەکات پەیوەندی کۆمەلایەتی دروست بکات ولەناو کۆمەڵگاوە گەشە بکات .

کاریگەریەکانی سەر پرۆسەی پێگەیاندی کۆمەلایەتی :

پێگەیاندنی کۆمەلایەتی وەك هەموو پرۆسەیەکی کۆمەلایەتی تر ، چەندین هۆکار کاریگەری لە سەر دەکات لەم هۆکارانەش :-

١- **رۆشنبیری** : مەبەست لەرۆشنبیری کۆی ئەوشتانەیە کە فێری دەبین و دەگوازرێتەوە لە نەوەیەکەوە بۆ نەوەیەکی تر ، جا چ بەها کۆمەڵایەتییەکان بێت یا ئاراستەکان بێت یا بیرو باوەر بێت و لەرێگەیەوە پەیوەندییەکانی نێوان تاکەکان رێك دەخات.

یەکێك لە توێژینەوەکانی زانا (مارگرێت مید ١٩٣٥) کە لەغینیا ئەنجامی دابوو دەربارەی رۆڵی رۆشنبیری لە سەر گەشەی کۆمەلایەتی ، ئامازەی بە سێ جۆر لە کۆمەڵە کرد کە تیایدا رۆڵی

کاریگەری پەروەردەی کۆمەلایەتی لە سەر هەردوو ڕەگەز خستە روو ، لە دەرئەنجامی ئەم توێژینەوە ، بۆ چوونەکانمان بەرامبەر بە جیاوازیە چێندەریکانەوە گۆڕی ، (کۆمەڵەی یەکەمی توێژینەوەکە ناویان ئەرابش بوو ، هەر دوو ڕەگەز نێر و مێ هەمان ڕەفتاریان هەبوو ، هەردووکیان مەیلی نەرم ونیانیان لە ڕەفتارەکانیان هەبوو و گیانی پێکەوەیی لە سەریان دا زاڵە . بە پێچەوانە لە گەڵ کۆمەڵی دووەم ، کە ناویان موندجمۆر بوو ، بینی ڕەفتاری هەردوو رەگەز زۆر توندو تیژە و هەردووکیان پەنا دەبەنە بەر زاڵکردنی هێزی خۆیان . لە کۆمەڵی سێ یەم کە ناویان تشامبولی بوو ، بینی ڕۆڵەکانی هەردوو ڕەگەز پێچەوانە بوون لەوەی لە ناو کۆمەڵگاکان ناوە ، چونکە بینی ئافرەتەکان ڕۆلی پیاو دەگێڕن و پیاوەکان ڕۆلی ئافرەت دەگێڕن لە ئەنجامدانی کارەکان . بۆ نمونە پیاوەکان پەنا دەبەنە بەر تەمبەلی و بێ باکی و ئەرکی ئەنجامدانی کاری ماڵەوە دەدەن و ئافرەتەکانیش کاری ڕاوکردن دەکەن ، لە مۆنەو ئاهەنگەکان پیاوەکان ڕووپۆشی لە سەر وێنەی ئافرەتان دادەنێن ! .

٢- **کاریگەری خێزان :** خێزان بۆ منداڵ بە گرنگترین هۆکاری پێگەیاندنی کۆمەلایەتی دەژمێردرێت خێزانیش بە بەهێزترین کۆمەڵ دەژمێردرێت لە رووی کاریگەری لە سەر ڕەفتاری تاک ، بە یەکەم قوتابخانە دەژمێردرێت بۆ مرۆڤ . چونکە کەناڵی یەکەمی منداڵە بۆ وەرگرتنی بەها کۆمەلایەتیەکان و لە

ڕێگەی خێزانەوە زمان و بەها ئاكاریەكان وەردەگرێت ، دەتوانین كاریگەری خێزان لە سەر پێگەیاندی كۆمەلایەتی بەم خالانە بخەینە روو :-

أ - پەیوەندی نێوان باوك و دایك ورادەی بەختەوەرییان ئەویش لە دوایی دا كاریگەری لە سەر خێزان دەبێت .

ب- پەیوەندی نێوان باوك و دایك لە گەل مندالەكان ، واتە چەند مندال هەست بە قبول كردنی دایك و باوكی بكات ، ئەوەندە هەست بە ئارامیی دەروونی دەكات

ج-پەوەندی نێوان براكان ، ئەگەر پەیوەندیەكە باش بێت ، ڕەنگدانەوەی باشی دەبێت لە سەر دەروونیان ، پێچەوانەش راستە .

خ- ئامۆژگاری دایك و باوك بۆ پەروەردەی مندالەكانیان

د- ریزبەندی مندالەكە و قەبارەی خێزان.

هـ- ئاستی شارەزایی باوك ودایك دەربارەی پەروەردەی مندال .

و- ئاستی ئابووری و كۆمەلایەتی خێزان .

٢-كاریگەریی قوتابخانە :

قوتابخانە بە یەكێك لە دەزگا فەرمییەكان دەژمێردرێت هەلدەستێت بە ئەركی پەروەردە و گواستنەوەی روشنبیری و كلتووری ، یارمەتی گەشەی مندال دەدات لە رووی هزری و هەلچوونی و كۆمەلایەتی . كاتێ مندال دەچێتە قوتابخانە قۆناغێكی زۆری لە پێگەیشتنی كۆمەلایەتی بڕیوە كە لە ڕێگەی خێزانەوە وەری گرتووە ، قوتابخانە

بازنەی ئەم پێگەیشتنە گەورەتر دەکات ، چونکە منداڵ لە قوتابخانە زۆر لە بەها کۆمەڵایەتییەکان فێردەبێت بە شێوەیەکی رێك و دروست و ئاشنا دەبێت بە رۆڵە کۆمەڵایەتیەکەی ، وەك ئەرك و ماف و کۆنترۆلکردنی ڕەفتارەکان و هاوکاری ، منداڵ لە قوتابخانە دەکەوێتە ژێر کاریگەری مامۆستا و پرۆگرامی خوێندن ، لە رۆڵەکانی قوتابخانە بۆ پێگەیاندنی منداڵ :

أ- پێشکەشکردنی چاودێری دەروونی بۆ منداڵ و یارمەتی دانی لە چارەسەکردنی کێشەکانی.

ب- فێرکردنی چۆنیەتی بەدەستهێنانی ئامانجەکانی بە رێگایەکی گونجاو ، بەجۆرێك لە گەڵ پێوەرە کۆمەڵایەتییەکان

ت- رەچاو کردنی تواناکانی منداڵ لە هەموو ئەو شتانەی پەیوەندی بە پرۆسەی پەروەردە و فێکردن هەیە .

پ- گرنگی دان بە ئاراستەو رێنمایی پەروەردەیی منداڵ .

ج- گرنگی دان بە پێگەیاندی کۆمەڵایەتی ئەویش لە رێگەی هەماهەنگی لە نێوان قوتابخانە و خێزان.

ح- رەچاو کردنی هەموو ئەو شتانەی یارمەتی گەشەی دەروونی و کۆمەڵایەتی منداڵ دەدات.

٤-**کاریگەری هاوڕێ** : هاوڕێ کاریگەری زۆری هەیە لە پرۆسەی پێگەیاندی کۆمەڵایەتی ، لە گەشەی کۆمەڵایەتی تاك ، چونکە هاوڕێیان کاریگەری لە سەر بەهاو پێوەرە کۆمەڵایەتییەکان دەکەن و یارمەتی تاك دەدەن هەندێ رۆڵی کۆمەڵایەتی بگێرێت ، لە دەرەوەی ئەو کۆمەڵە ناتوانێت ئەنجامی بدات ، رێژەی کاریگەری هاوڕێیان لە سەر تاك پێوەست بە رادەی دڵسۆزی و ملکەچی تاك بۆ هاوڕێیەکانی و تاچەند پێوەر و بەهاو ئاراستەکانی ئەوانی قەبوڵە .

دەتوانین کاریگەی هاوڕێیان بە چەند خاڵێك بخەینە روو :

أ- پارمەتی گەشەی جەستەیی دەدات ، ئەویش لە ڕێگەی ئەنجامدانی چالاکی وەرزشی جیاجیا .

ب- دروستکردنی پێوەرە کۆمەڵایەتیەکان بۆ کەسەکە

ت- ئەنجام دانی ڕۆڵی کۆمەڵایەتی نوێ ، وەك سەرکردایەتی .

پ- گەشەکردنی ئاراستەی جیاجیا دەربارەی چەند بابەتی ژینگەیی وکۆمەڵایەتی.

ج- ڕەخساندنی بوار بۆ تاقیکردنەوە و مەشقکردن لە سەر دیاردە و شتە نوێیەکان.

ح- بوار ڕەخساندن بۆ لاسایی گەورەکان .

خ- بوار ڕەخساندن بۆ بەرپرسیاریەتی .

٥- **دەزگاکانی ڕاگەیاندن :** لە سەدەی بیست ویەك ڕاگەیاندن بە شیوازەکانی (بیستراو و بینراو) ڕۆڵێکی زۆر گرینگی بووە لە پێگەیشتنی کۆمەڵایەتی ،ئەو یش لە ڕێگەی بلاوکردنەوەی زانیاری و راستی ورووداوەکان بۆ ئەوەی حەلك ئاگاداری بابەتەکانی ژیان بن.

سەبارەت بە کاریگەری ڕاگەیاندن لە سەر پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی دەتوانین بەم خالانەی خوارەوە بیخەینە روو:-

أ- بلاوکردنەوەی زنیاری جۆراو جۆر کە بۆ هەموو تەمەنەکان بگونجێت ،

ب- تێرکردنی پێویستی تاکەکان بۆ وەرگرتنی زانیاری .

ت- پاڵپشتیکردنی ئاراستەکان و بەهێزکردنی بەهاکان .

ڕێژەی کاریگەری ڕاگەیاندن لە سەر پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی پێوەست بە :

- جۆری ئەو ڕاگەیاندنەی کە لە بەردەستی کەسەکە دایە .
- تایبەتمەندیەکانی تاکەکە خۆی .
- درک پێکردنی هەڵبژاردە (الادارك الانتقائي) بە پێی ئاستی کۆمەڵایەتی تاك .
- وەلامدانەوەی خەڵکی دەوروبەر ، ئەگەر کەسەکە بە گوێرەی ڕاگەیاندن جولا .
- ڕادەی ڕەخساندنی باری کۆمەڵایەتی بۆ ئەوەی کەسەکە ئەوەی فێری بووە ئەنجامی بدات .

٦- **پەرستگاکان** : پەرستگا ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە پرۆسەی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی ، چونکە ئەو شوێنانە تایبەتمەندی خۆی هەیە واتە جۆرێك قودسیەتی تێدایە ، گشت ئەو ڕەفتارانەی کە لە ئایین سەرچاوە دەگرێت بە پۆزەتیف شی دەکرێتەوە لای کەسەکان ، دەتوانین ڕۆڵی پەرستگاکان بەم شێوەیەی خوارەوە بخەینە ڕوو :

أ- فێرکردنی ڕێنمایی ئایینی و ڕەفتاری باش .

ب- داتانی چوار چێوەیەك بۆ ڕەفتارەکانی مرۆڤ .

ت- هەستیار کردنی ویژدانی مرۆڤ .

پ- هەوڵدان بۆ ڕەنگدانەوەی ڕێنمایە ئایینیەکان لە ڕەفتارەکانی مرۆڤ .

ح- یەکخستنی ڕەفتارە کۆمەڵایەتیەکان و نزیك کردنەوەی گشت چینەکان لە یەکتر .

ئاراستە دەروونییەکان :

مرۆڤ بە بەردەوامی دووچاری چەندین وروژێنەر دەبێت ، کە بەردەوام ئەم وروژێنەرانە لە هەوڵی ئەوە دان ئاراستەکانی تاك بەرەو لایەك ببات ، بۆ نمونە لە دەزگاکانی ڕاگەیاندنی ڕۆژانەمان بەر دەوام باسی هەندی بابەت دەکرێت ، بە بێ ئەوەی هەست بکەین ئاراستەیەکی دیارکراو دروست بکەین بەرامبەر ڕووداوەکانی ڕۆژانەمان . لە لایەکی ترەوە ئەو ریکلامانەی ڕۆژانە بەرچاومان دەکەوێت وامان لێدەکات شت بکڕین و مەیلی حۆزێك یان بەرهەمێك لە بەر هەمەکانمان هەبێت . واتە هەموو وروژێنەرەکانی دەوروبەرمان جا چ ئەم وروژێنەرە (خێزانمان بیت یان هاوڕێیان ، مزگەوتەکان ، زنجیرەیەکی تەلەفزیونی . هتد) وامان لێدەکات ئاراستەی تایبەت بەرامبەری دروست بکەین جا چ بە پۆزەتیف بێت یان بە نێگەتیڤ .

وشەی ئاراستەکان وەرگێرانی وشەی (Attitude) لە زمانی ئینگلیزییە ، فەیلەسووفی ئینگلیزی هربرت سبنسەر یەکەم کەس بوو ئەم وشەیەی بەکار هێنا لە ساڵی ١٨٦٢ ز لە کتێبەکەی (بنەما سەرەتاییەکان) .

پێناسەی ئاڕاستە دەروونیەکان :

ئاڕاستەکان یەکێکە لە بابەتەکانی هەرە گرنگ لە دەروونزانی کۆمەڵایەتی ، پێناسەی زۆری بۆ کراوە و یەکێك لە پێناسەکانی ، ئەو پێناسەیە کە زانا (ئەلبۆرت) دایڕێشتووە بەم شێوەیەی خوارەوە :-

(حاڵەتێکە لە ئامادەباشی دەماری و دەروونی ڕێکخراو لە دەرئەنجامی شارەزایی کەسەکە دروست دەبێت و کاریگەری لە سەر وەڵامدانەوی کەسەکە دەبێت بۆ هەموو ئەو بابەت و بارودۆخانەی کە ئەم وەڵامدانەوە دە وروژێنێت) .

ئەگەر بێتو ئێمە ئەم پێناسەیە شی بکەینەوە چەند بیرۆکەمان دێتە دەست وەك :

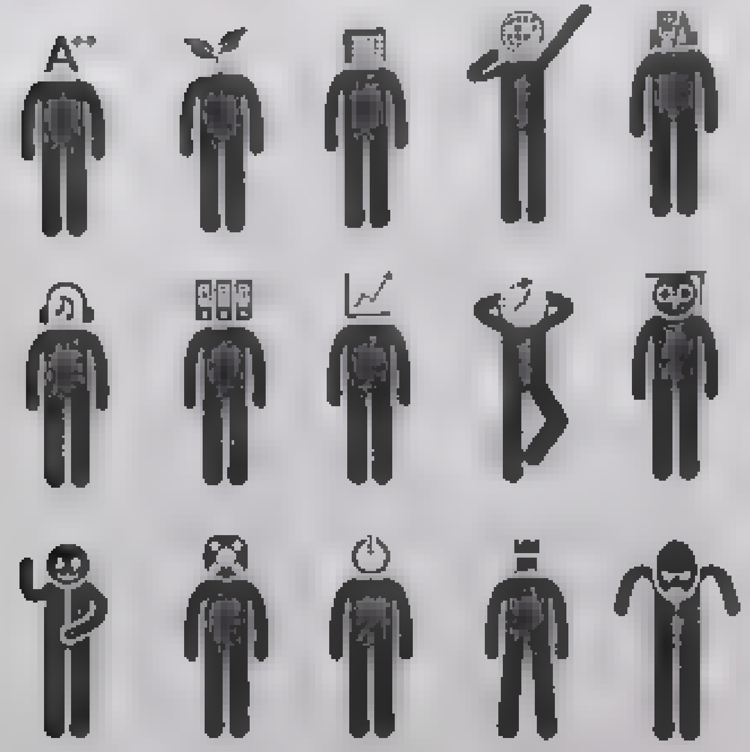
١- ئاڕاستەکان حاڵە تێکی سۆزییە ، بەستراوە بە بابەتێکی دیاری کراو لــە (قبوڵ کردن و رەتکردنەوە) ڕێژەی (قبوڵ کردن و رەتکردنەوە)

٢- شارەزایی پێشووی کەسەکە کاریگەری هەیە لە سەر بابەتی ئاڕاستەکان ، واتە شارەزایی کۆنی مرۆڤ دەربارەی بابەتەکان کاریگەری لە سەر ئاڕاستە تازەکانی هەیە

هەندێ لە زانا کۆمەڵایەتییەکان پێیان وایە ئاراستەکان لە سەر هێڵێکی ڕاستە کە لە دوو جەمسەر پێك دێت ، یەکێکیان بەهێزترین قەبوول کردنە و ئەوەکەی تریان بەهێزترین رەتکردنەوەیە و لە ناوەڕاستی خاڵی بێ لایەنە

دە توانین ئەم هۆکارانەی ئاراستەکانی مرۆڤ دروست دەکەن بەم خاڵانەی خوارەوە دەست نیشان بکەین:

١- هۆکاری ژیاری (حضاري)



زۆر لە زانا کۆمەڵناسەکان گرنگی ئەم هۆکارە دەخەنە روو بۆ دروست کردنی ئاراستەکان ، بە تایبەتی لەو توێژینەوانەی ئەنجام دراوە دەربارەی پەیوەندی نێوان خەلك و سیستەمی ئایینی و ئاکاری و سیاسی و تا چەند ئەم سیستەمانە ئاڵۆز و دژی یەك بن ، ئاراستەکانی تاکەکان ئاڵۆزتر دەبێت

٢- خێزان :

ڕەنگە بە هێزترین ماکتەرەکانی دروستکردنی ئاراستەکانی مرۆڤ لە خێزانەوە دەست پێبکات ، ئەویش لە کاریگەری باوك و دایك و ئەندامەکانی تری خێزانەوە دەست ، منداڵ لە سەرەتای ژیانی ئاراستەی بەرامبەر بە کەس و شتی جیاواز دروست دەکات لە ڕێگەی چاولێکەری و فێربوون .

٣- تاك خۆی :

ئەوەی ڕوون و ئاشكرایە پێگەباندی كۆمەڵایەتی ڕۆڵێكی گرنگی هەیە لە دروست كردنی كەسایەتی تاك و بەجیاوازی حەز و ئارەزو و ئاڕاستەكانی تاكەكان جیاوازی لە نێوان تاكەكان دروست دەبێت .

٤- شارەزاییە هەڵچوونیەكانی تاك ، كە لە بارودۆخی تایبەت دروست دەبێت :

شارەزاییە هەڵچوونیەكانی تاك ڕۆڵێكی زۆر گرنگیان هەیە لەدەستنیشانكردنی ئاڕاستەكان بە شێوەیەكی پۆزەتیڤ یان نێگەتیڤ . بۆ نمونە ئەو كارانەی كە مرۆڤ دەیكات و لە دەرئەنجام پاداشتی لێ بەدەست دێنێت ، ئاڕاستەیەكی پۆزەتیڤی لا دروست دەكات ، چونكە دەبێتە مایەی دڵخۆشی ئەو و پێچەوانەش ڕاستە ، واتە هەر كارێك ئەنجام بدرێت و دەرئەنجامەكەی خراپ بێت بۆ كەسەكە ، ئەوا ئاڕاستەیەكی نێگەتیڤی بەرامبەر دروست دەكات و هەوڵ دەدات خۆی لێ دوور بخاتەوە .

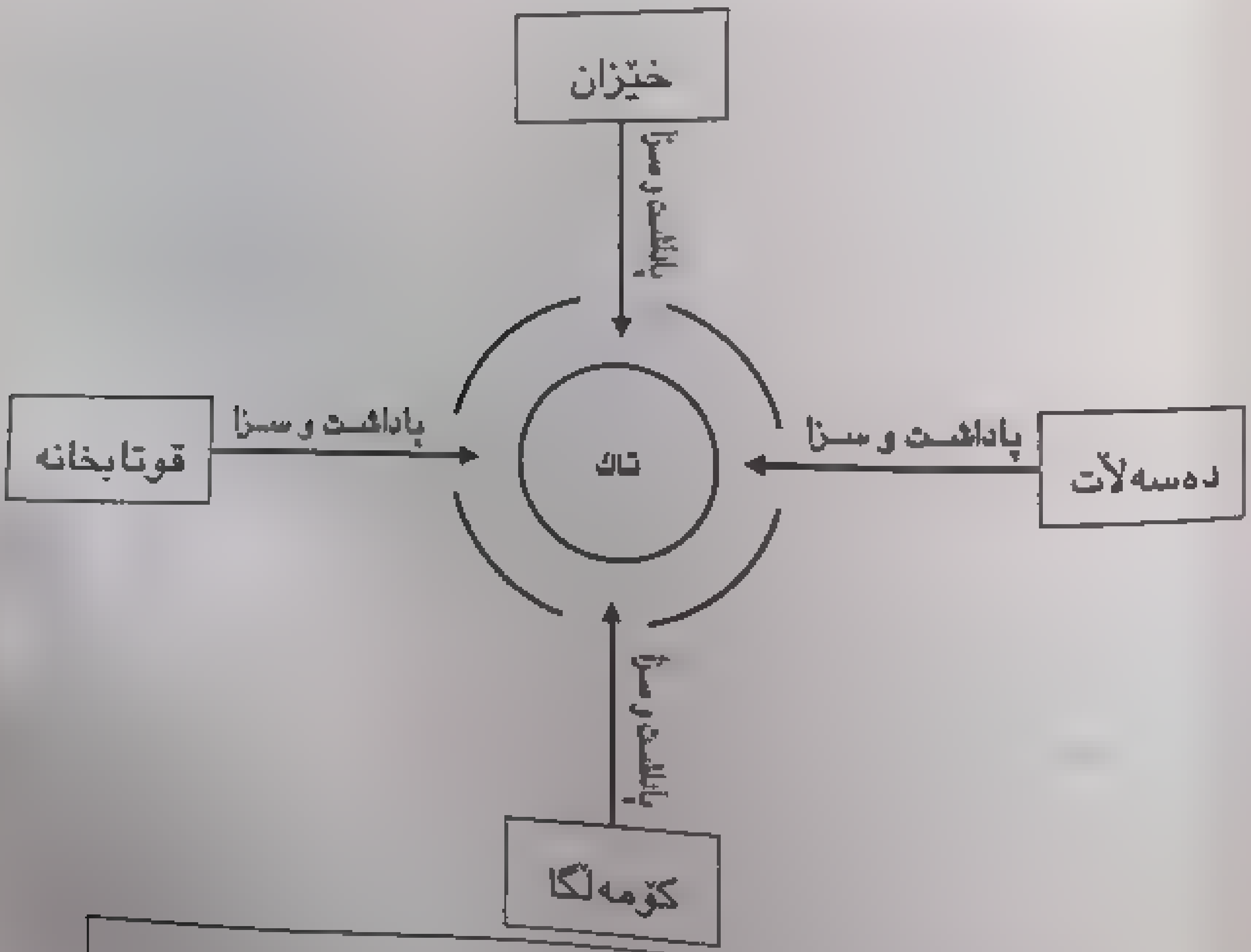
٥- دەسەڵات :

یەكێك لەكارەكانی دەسەڵات ڕێكخستنی كارو باری هاوڵاتیانە و ئەم ڕێكخستنەش لەڕێگەی ڕێساو و ڕێنمایی و یاسای تایبەت دەبێت بۆ یە پێویستە لە سەر كەسەكان ڕێز لەم یاسایانە بگرن و مل كەچی بن ، تا تووشی سزاو لێپێچینەوە نەبین ، ئەم هۆكارەش دەبێتە هۆی ئەوەی كەسەكان ئاڕاستەی تایبەت بەرامبەر بە كارەكانی دەسەڵات دروست بكەن و ئەم ئاراستانە لە سەر دوو بنەما دروست دەبێت (ترس + ڕێزگرتن) .

٦- قوتابخانە :

ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە دروستکردنی ئاڕاستە لای قوتابیان ، ئەویش لە دەرئەنجامی مامەڵەکردنی مامۆستا لە گەڵ قوتابیان و پێدانی زانیاری تەواو ، چونکە شاراوە نییە لامان قوتابی بەها و نەریتەکانی لە دوای خێزان لە قوتابخانە وەردەگرێت و مامۆستا کاریگەری تەواوی لە سەر قوتابیەکانەوە دەبێت ، ئەویش لە ڕێگەی پەیوەندیەکانی لەگەڵیان ، بۆیە دەتوانین بڵێین کەسایەتی مامۆستا کاریگەری ڕاستەوخۆی هەیە لە سەر دروستکردنی ئاڕاستەکانی قوتابیان لەمەڕ گشت بابەتەکان .

بۆ ڕوونکردنەوەیەکی زیاتر لەسەر کاریگەری دەسەلات و کۆمەڵگا و حێزان و قوتابخانە لە سەر دروستکردنی ئاڕاستەکانی تاك سەیری ئەم نەخشەیە بکە .



نەخشەی ژمارە – ١٥ – کاریگەریەکانی سەر دروست بوونی ئارستەکان

کاری ئاڕاستەکان :

ئاڕاستەکانی مرۆڤ چەندین کاری هەیە بۆ ئەوەی یارمەتی مرۆڤ بدات بەشێوەیەکی باشو بگونجێت لەگەڵ دەورووبەری . گرینگترین ئەو کارانەش بریتیە لە :

١- کاری سوود و گونجان (مەنفەعی تەکیفی) :

بوونی ئاڕاستەکانی مرۆڤ یارمەتی دەدات بۆ ئەوەی لە گەڵ دەورووبەری بگونجێت . چونکە کاتێ مرۆڤ ئەڕاستەکانی بۆ دەورووبەری خۆی دەردەبڕێت ، ئاستی قبوولکردنی ئەو تاکە بۆ ناو کۆمەڵەکە پەیوەست دەبێت بەو بەهایانەی هەڵیگرتووە و کۆمەڵ قبولیەتی و تاچەند ئەو کەسە دەبێتە هاوکار بۆ ئەوەی ئامانجی کۆمەڵ بەدەست بهێنێت

٢- کاری ڕێکخستن :

ئاڕاستەکان و شارەزاییەکانی مرۆڤ بە شێوەیەکی ڕێك وپێك کۆ دەبێتەوە ، بە جۆرێك یارمەتی کەسەکە دەدات ڕەفتارەکانی خۆی ڕێکبخات لە گەڵ بارودۆخە جیاجیاکان تا لەم کۆمەڵە جیانەبێتەوە .

٣- کاری بەرەنگاری (دفاعی) :

زۆر جار ئاڕاستەکانی مرۆڤ لایەنی شەڕانگێزی تێدا دەبێت بە تایبەتی کاتێ دووچاری بێ ئومێدی دەبێت یاخود کاتێ هەست بە لاواری ملمڵانێ دەکات ، وە لەم حاڵەتانە دا پەنا دەباتە بەر ئەوەی کەسێك بدۆزێتەوە ڕق و کینەی خۆی پێی دا بڕێژێت و بیکاتە قوربانی (**كبش الفداء**) بۆ ئەوەی ئەم کارەی پێبکرێت ، بەدوای کۆمەڵێك دا دەگەڕێت هەمان ئاڕاستەیان هەبێت کە لەڕێگەی پاڵپشتی ئەو کۆمەڵە خۆی دەپارێزێت.

٤- کاری بەدی هێنانی خود (۰ ۰۰۰ ۰۰۰۰ ۰):

مرۆڤ چەند ئاراستەیەك دەگرێتە بەر بۆ ئەوەی ڕەفتارەکانی خۆی بگونجێنێت بتوانێ هەموو حەز و ئارەزووەکانی دەربڕێ ناسنامە و پێگەی خۆی لە کۆمەڵ دەستنیشان بکات ، ئاراستەکان وا لە مرۆڤ دەکات وەلامدانەوەی بەهێزی هەبێت بۆ وروژێنەرکانی دەوروبەری تا لە ژیاندا بتوانێت بگات بە ئامانجەکانی.

➢ پێکهاتەی ئاراستەکان :

ئاراستەکان سێ پێکهاتەی سەرەکییان هەیە :

١- پێکهاتەی مەعریفی :

ئاراستەکانی مرۆڤ پەیوەست بەو زانیاریانەی کە هەیەتی دەربارەی کەسەکان بابەتی ئاراستکەی . ، چونکە ئەگەر بنەمای دروست بوونی ئاراستە بەباشتر زانینی بابەتێکە لە سەر بابەتێکی تر، ئەوا ئەم کارە پێویستی بە پرۆسەیەکی عەقلییە.

٢- پێکهاتەی سۆزی .

ئەم پێکهاتەیە ئاماژە بە هەستی خۆشەویستی و ڕقە مرۆڤ ئاراستەی شتەکان و کەسانی تری دەکات ، بۆ نمونە بابەتێکی خۆش دەوێت زۆر بە توندی بۆی دەچێت وە ڕقی لە بابەتێکی ترە زۆر بە توندی لیّ ی دورر دەکەوێتەوە .

٣- پێکهاتەی ڕەفتاریی :

ئاراستەکان وەکو پێوەرێك بۆ ڕەفتارەکانی مرۆڤ دەژمێردرێت ،چونکە ئاراستەکان وا لە مرۆڤ دەکات پەنا بباتەبەر کار، بۆ نمونە ئەو مرۆڤە ئاراستەی ئاینی باشی هەبێت، وەلامی بانگ دەداتەوە وە دەچێت بۆ نوێژ کردن ، بەلام ئەگەر ئاراستەکەی خراپ بوو ئەوا گوێ بە بانگ نادات .

➢ هەنگاوەکانی دروست بوونی ئاراستەکان :

دروست بوونی ئاراستەکان بە چەند قۆناغێدا تێ دەپەرێت ،بە شێوەیەکی هەرەمی دروست دەبێت، کە لە بناغەکەی دا بە شێوەیەکی سادە دەست پێدەکات دواتر بەرەو ئالۆزی دەڕوات هەنگاوەکانیش بەم شێوەیەی خوارەوەیە :-

أ- قۆناغی ڕامان و هەڵبژاردن ، ئەویش پێك دێت لە :

١- دەربڕینی زارەکی و ئارەزوو ئامادەبوون .

٢- ئەنجامدانی تاقیکردنەوە سەبارەت بە بابەتەکە .

ب- قۆناغی هەڵبژاردن و بەراوردکردن و بەباشترزانین ، ئەویش پێك دێت لە :

١- دەربڕینی زارەکی لە هەڵبژاردنی بابەتێك یان لایەنێك .

٢- ئەنجامدانی ڕەفتار ، تێیدا لایەنێك بە باشتر دەزانێت لە لایەنەکەی تر

ج- قۆناغی پشتگیری و بەشداری ، ئەویش پێك دێت لە :

١- بەشداری کردن لە بارودۆخەکان و پاڵپشتی زارەکی بۆ بابەتەکان

٢- بەشداری پراکتیکی کە ڕازیبوون نیشان دەدات .

د- قۆناغی بانگەوازی کرداری ، ئەویش پێك دێت لە :

١- پاڵپشتی کارەکە و بانگەوازیکردن بۆ بابەتی ئاڕاستە بەشێوەیەکی زارەکی .

٢- ئەنجامدانی کرداری بانگەواز بۆ بابەتەکە و مژدە بەخشین بە شوێنکەوتوان

هـ- قۆناغی قوربانی دان ، ئەویش پێك دێت لە :

١- ئامادە دەربڕین بۆ خۆ قوربانی کردن بە کردەوە و زارەکی

٢- خۆ بەخشین وەك قوربانی بۆ ئەنجام دانی کارێك و لە پێناو شتێکی تر

➢ گۆڕینی ئاڕاستە دەروونیەکان :

پێش ئەوەی باسی گۆڕینی ئاڕاستەکان بکەین ، پێویستە بزانین گۆڕینی ئاڕاستەکان پەیوەستە بە چەند هۆکارێك لە وانە :

١- تایبەتمەندی کەسی خاوەن ئاڕاستە .

٢- سروشتی بابەتی ئاڕاستە .

٣- ئەو بارودۆخەی دەمانەوێت ئاڕاستەکانی تێدا بگۆڕین .

بۆ گۆڕینی ئاڕاستەکان چەند ڕێگایەك هەیە ئەوانیش:

١- گۆڕینی بۆچوونی (الاطار المرجعي) :

بۆ هەموو ئاراستیەك پەیوەست بەو بۆچوونەی کە مرۆڤ هەیەتی دەربارەی بابەتەکە ، بۆ نمونە کەسێکی سەرمایە دار بەڕوانگەیەکی جیا لە کەسێکی مارکسی سەیری سەرمایە دەکات ، ئەگەر بمانەوێت ئاڕاستەکەیان بگۆڕین پەیوەستە بۆچوونی کەسەکە بگۆڕین دەربارەی بابەتەکە.

٢- گۆڕین لە بابەتی ئاراستە :

ئەگەر خودی بابەتی ئاراستە گۆرانکاری بەسەر داهات و کەسەکە درکی بەو گۆرانکاریەکرد ئەوا ئاراستەکەی بەرامبەری دەگۆڕێت .

٣- گۆڕینی ئەو کۆمەڵەی کە کەسەکە لەگەڵیانە :

ئەگەر هاتو کەسەکە کۆمەڵەکەی خۆی گۆڕی و پەیوەندی بە کۆمەڵێکی نوێ کرد و ئەو کۆمەڵە نوێیە ئاراستەی جیایان هەبوو ، ئەوا کەسەکە ئاراستەکانی خۆی دەگۆڕێت بۆ ئەوەی بتوانێت لە گەڵ کۆمەڵە نوێیەکەبگونجێت .

٤- پەیوەندی راستەو خۆ بە بابەتی ئاراستە :

پەیوەندی ڕاستەوخۆ بە بابەتی ئاراستە یارمەتی کەسەکە دەدات زایاری ڕاست و ردووست کۆ بکاتەوە دەربارەی ، لە کۆ تایی دا ئاراستەکانی خۆی بگۆڕێت

٥- گۆڕینی بارودۆخ :

ئاراستەکانی کەس دەگۆڕێت بە گۆڕینی بارو دۆخەکان ، بۆ نمونە ئاراستەی قوتابی سەبارەت بە مامۆستا دەگۆڕێت ، دوای ئەوەی خۆی دەبێتە مامۆستا

٦- بە ناچار گۆڕینی لە ڕەفتار :

ئەگەر هاتو گۆڕینێکی ناچار ڕووی دا لە ڕەفتاری مرۆڤ ، ئاراستەکانیشی بەم هۆکارەوە دەگۆڕێت بۆ نمونە ،کۆچ کردنی بە ناچاری لە شاری خۆت بۆ شارێکی تر

٧- کاریگەری ڕاگەیاندن :

ڕاگەیاندن ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە گواستنەوەی زانیاری و تیشك خستنە سەر ڕووداوەکان و زۆر زانیاری و ڕاستی پێشکەش بە مرۆڤ دەکات ، ئەم زانیاریانە دەبێتە هۆی ئەوەی ئاراستەکانی مرۆڤ بگۆڕێت بەرەو پاڵپشتی یا دژایەتی بەبەتی ئاراستە .

➢ **هۆکارەکانی ئاسانکردنی گۆڕینی ئاراستە :**

١- لاوازیی ئاراستەکە .

٢- بوونی ئاراستەی تر هەمان هێزی ئاراستەکەی هەبێت ، وا لە کەسەکە بکات بەراورد لە نێوانیان بکات.

٣- پەرت بوونی ڕا لە نێوان ئاراستەی جیاجیا

٤- نا ڕوونی ئاراستە بۆ کەسەکە .

٥- بە سادەیی وەرگرتنی ئارستەکەی .

٦- بوونی شارەزایی ڕاستەوخۆ بە بابەتی ئاراستەکە

➢ **هۆکارەکانی زەحمەتبوونی گۆڕینی ئاراستەکان :**

١- چەسپانی ئاراستە لە ناخی کەسەکە .

٢- بوونی بەرچاو ڕوونی لای کەسەکە سەبارەت بە بابەتی ئاراستە .

٣- جەخت کردن لە سەر تاك لە کاتی گۆڕینی ئاراستە و پشتگوێ خستنی کۆمەڵەکە.

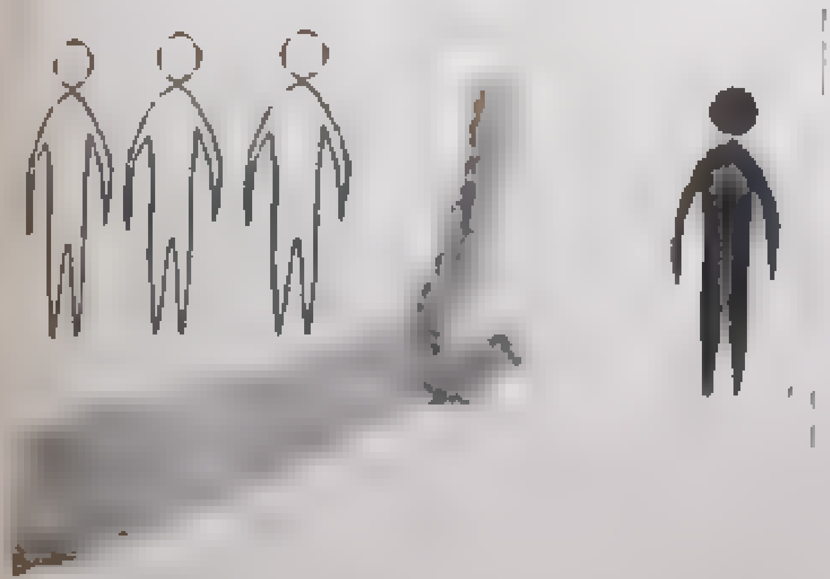
٤- پشت بەستن بە چەند بابەتێکی لاواز بۆ گۆڕینی ئاراستە .

٥- دەمارگیری فیکری .

٦- درککردنی تاك بۆ ئاراستە نوێیەکە و مەترسی لە سەر ئەو .

دەمـــارگـــیری :

وشەی دەمار گیری لە زمانی لاتینی ، بریتییە لە (بڕیاری پێشینەنە) واتە ئەو کەسەی دەمارگیرە ، پێش ئەوەی زانیاری تەواو کۆ بکاتەوە لە سەر کۆمەڵێك یان شتێك ، بڕیاری پێشینەیان لە سەر دەدات ، ئەوان خراپن یان باشن ، یان بڕیاری دژایەتیان لەسەر دەدات.



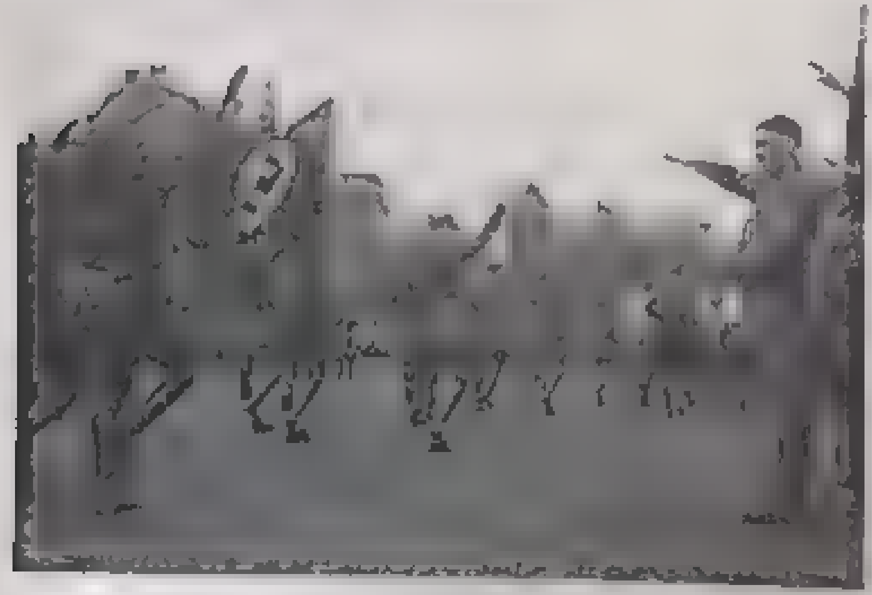
فەیلەسوف جان پۆل سارتەر دەڵێت (دەکرێ مرۆڤ باوکێکی باش بێت ، یا هاوسەرێکی دلسۆز بێت ، کەسێکی بە وەفا بێت ، یا مرۆڤێکی دەروون دروست بێت ، بەلام لە هەمان کات دا ناکرێت کەسێکی دڵ پیس بێت) ، بۆیە سارتەر پێی وایە مەسەلەی دەمارگیری پەیوەست بە سیستەمی پەروەردە و گەشەی کۆمەلایەتی کەسەکە .

ئەگەر بمانەوێت پێناسەیەك بدەینە دەمارگیری دەتوانین بلێین (ئاراستەیەکە لە ڕوانگەی دا کۆمەڵە کەسێك بە باشتر دەزانرێت دژی کۆمەڵێکی تر بە مەبەستی کەم کردنەوەی ئەندامانی ئەو کۆمەڵە)

دەمارگیری لە قۆناعەکانی مندالی دا دوای دەست پێ دەکات ، دوای تەمەنی ٣ سالی چونکە پێش ئەم تەمەنە مندالان بەبێ هیچ گرفتێك تێکەلی یەکتر دەبن وهیچ ڕکابەریەکیان بەرامبەر یەك نیە ، هەرچەندە جیاوازیش بن لە ئایین و ڕەگەز و نەتەوە

منداڵیش فێری دەمارگیری دەبێت لە ڕێگای کەسانی گەورە کە لە دەوروبەریدا دەژین ، هەربۆیەش ناتوانین بڵێین دەمارگیری بۆ ماوەیە یان غەریزیە ، بەڵکو لە ڕێگەی پەروەردەی کۆمەڵایەتی چەوت دروست دەبێ .

دەمارگیری بە یەکێك لە هۆکارەکانی لاوازبوونی پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان دەژمێردرێت ، دروست بوونی ڕق و کینە لە نێوان توێژو چینە جیاوازەکان ، بەهەندێ جار دەرئەنجامی خراپی لێ دەکەوێتەوە بە هۆی ئەو بیرۆکەی دەمارگیر خۆی پێ دەبەستێتەوە ، چونکە کەسی دەمارگیر تەنها بیرو باوەڕی خۆی پێ ڕاستە وخۆپەرست دەبێت ، کۆسپ لە ڕێگای بیرکردنەوەی زانستی ولۆژیکی دا دروست دەبێ .



بۆیە دەگەڕێنەوە و دەڵێین دەمار گیری نەخۆشیەکی کۆمەڵایەتیە هیچ بنەمایەکی لۆژیکی و عەقلی زانستی راستەقینەی نیە ، بە ڵکو سەرچاوەکەی دەگەڕێتەوە بۆ خەیاڵ کە وا لە مرۆڤ دەکات تەنها مەیلی بۆ ئەو شتانە بچێت کە خۆی حەزی لێدەکات و ئەو شتانە نابینێت کە حەری لێ ناکات ، بۆیەش بەردەوام بڕیارەکانی نادروست دەبێت ! .

پێکهاتەکانی دەمارگیری :

دەماگیری سێ پێکهاتەی سەرەکی هەیە :

١- پێکهاتەی هەڵچوونی : ئەم پێکهاتەیە بە یەکێك لە پێکهاتە سەرەکیەکان دەژمێردرێت ، چونکە ئەگەر لایەنی هەڵچوونی لە کەسی دەمارگیر بەدی نەکرێت ، ناتوانین پێی بڵێین ئەو کەسە دەمار گیرە ، یەکێك لەو چەمکانەی پەیوەست

لەگەڵ ئەم پێکهاتەیە چەمکی لاگیر (تحیز) ە واتە نەبوونی بریاری بابەتی لە سەر کەسەکان یان شتەکان .

٢- پێکهاتەی مەعریفی . لە پێشەوە باسکرا دەمارگیری پەیوەست بەو بیرو باوەڕی کەسەکە هەیەتی دەربارەی کەسانی تر ، وەك قوتوی ئامادە (**القوالب النمطية**) کە ئەویش چەسپاندنی بیرو باوەڕێکە لە مرری کەسەکە بێ ئەوەی ئامادەیی گۆڕینی تێدا بێت ا .

٣- پێکهاتەی ڕەفتاریی · کەسی دەماگیر ڕەفتاری تایبەتی هەیە لەم ڕوانگەی ئەم ڕەفتارانە دەتوانین بریار لە سەر کەسەکە بدەین ، تا چەند دەمارگیرە .

یەکێك لە زاناکان بە ناوی (ئەلبۆرت) پێوەرێکی تایبەتی دانا بۆ ئەوەی ڕێژەی دەماگیری کەسەکە بزانێت ، بەم شیوەیەی خوارەوە .

أ- دەرنەبڕینی زارەکی دژی کۆمەڵێك یان شتێك لە دەرەوەی سنووری کۆمەڵی خۆی : ئەمەش لاوازترین جۆری دەمارگیریە ، واتە کەسەکە لە دەرەوەی سنووری جەماعەتی خۆی هیچ قسەیەك ناکات ، نیشانەی دەماگیری پێوە دیاربێت ، بەلام لە ناو گرووپی خۆی دەربڕینی هەیە .

ب- دوورکەوتنەوە · ئەگەر هاتو دەماگیری لای کەسەکە زیاد بوو وا لەو کەسەدەکات ڕەفتاری بگۆڕێت ، بۆ نمونە خۆی دوور دەخاتەوە لەو کەسانەی بوویە بابەتی ڕق لێبوونەوەی ئەو . (وەك سەلام نەکردن لێیان ، یا نەچوون بۆ ئەو شوێنانەی کەئەوان لێی دەبن)

ج- جیاکاری · لەم قۆناغە کەسی دەمارگیر هەوڵی ئەوە ئەدات هیچ ئاسانکاریەك نەداتە ئەو کەسانەی لە گرووپەکەی ترن ، واتە ئەو کەسانەی دەمارگیریان دژی دەکرێت هیچ بوارێکیان نادرێ بۆ ئەوەی پۆستی باش وەربگرن لەو دەزگایەی کە تیایدا کار دەکەن .

د- پەلامار و ئازاری جەستەیی : زۆر جار ڕق لێبوونەوە وا لە کەسەکە دەکات ، لە بارو دۆخێکی هەڵچوونی تایبەت دابێ ، تا دەگاتە ئەو ڕادەیەی پەلاماری ئەوکەسە بدات کە بووەتە بابەتی ڕق لێبوونەوەی و ئازاری جەستەیی بدات

هـ- لە ناو بردن : دوا قۆناغی دەمارگیر ئەوەیە ، هەوڵی لە ناوبردنی ئەو کۆمەڵە بدا کەبوویە مایەی ڕق لێ بوونەوە ، لە جۆرەکانی لە ناو بردن پرۆسەی (جینۆسایدە ، یا لە سێدارەدان بێ دادگایی کردن.

جۆرەکانی دەمارگیری :

١- دەمارگیری ڕەگەز پەرستی :- بە ترسناکترین نەخۆشی کرمەڵایەتی دادەنرێت و لەرێگەی ئەم دەمارگیریە نەخۆشی ڕق و کینە لە نێوان نەتەوە جیاوازەکان بەدی دەکرێت ، ئەم جۆرە دەمارگیریە سیاسەتی دەوڵەت ڕۆڵی تێدا دەبینێ ، بە تایبەتی لە کاتی هەڵگیرسانی شەڕ لە نێوان دوو وڵات ، چونکە دەسەڵاتە ناکۆکەکان هەوڵی ئەوە دەدان دوژمنەکەیان بەهەموو شێوەیەك بەرامبەر بە میللەتەکەی خۆیان ناشیرن بکەن و بەهەموو ناو و ناتۆرێك میللەتی دوژمنی نـاو دەهێنن ، تەنها بۆئەوەی لەم جەنگە خۆی بە خاوەن ماف نیشان بدات .

٢- دەمارگیری ئایینی :- ئەمەش لە نێوان ئایینە جیاوازەکان یان مەزهەبە جیاوازەکان دا دروست دەبێت ، بەتایبەتی کاتێ ئەوکەسەی ساوەرێکی توندو تیژ بەرامبەر بەئایینێك یان مەزهەبێك دروست دەکات ، تا دەگاتە ئەو ڕاددەیەی هەوڵی بەهێشتن ولەناوبردنی کەسی بەرامبەری دەکات ، تەنها لە بەرئەوەی پەیڕەوی

ئاینەکەی ئەو قبوڵ ناکات ، هەر بۆیە بەرامبەرەکەشی بە یاخی بوو و هەڵە دەزانێ ، هەندێ جار بە کافری دەشوبهێنێت و خوێنی حەڵاڵ دەکات و بەشێوەیەکی زۆر زەق و بەر چاو دژایەتی دەکات !.

٣- دەمارگیری چینایەتی :- ئەم نەخۆشیە لەو کۆمەڵگایانە بەدی دەکرێت کەسیستەمی چینایەتی تێیدا باوە ، وەك چینی سەرمایەداری بەرامبەر کرێکار ، یان چینی هەژار بەرامبەر بە دەوڵەمەند ، ئەم جۆرە دەمارگیریە لە رێگەی دوو هۆکار دروست دەبێ :

ا- هەست کردن بە کەمی (الشعور بالنقص) بەرامبەر بەو چینەی کە دەمارگیرن بەرامبەریان (فەقیر - دژ بە- دەوڵەمەند)

ب- ئازار دانی چینەکە بەرامبەر بە کەسی دەمارگیر (سەرمایەدار - ئازاردانی - کرێکار)

ج- بەکەم زانینی ئەو چینە وسوکایەتی پێ کردنیان (دەوڵەمەند - سوکایەت پێ کردنی - فەقیر) یان (سەرمایدار - سوکایەت پێ کردنی - کرێکار)

٤- دەمارگیری رەگەزیی .- ئەم جۆرە دەمارگیریە لە پەنا زۆر ناونیشانی جیا جیا لە لایەن دەمارگیرەوە هەستی پێدەکرێت ، زەقترین ئەم جۆرە دەمارگیریانە (نێر بەرامبەر بە مێ) کە لە رێگەی بۆ چوونە جیاوازەکانی رەگەزی نێر هەستی پێدەکرێت بۆ نمونە (نافرەت کەم عەقلە و توانای نیە کارو بار بەرێوە بیات ؟!)

(ئافرەت مامۆستای شەیتانە ؟) ئەم جۆرە بیرو بۆچوونانە بەرامبەر بە ڕەگەزی مێ بۆ دەمارگیری حاوەنی هەڵگری ئەم بیرۆکەیە نیشانەیەکی زۆر زەقە .

چـــارەســـەر :

دەتواندرێت دەمارگیری وەك گرفتێکی ئاڵۆز وپەتایەکی کۆمەڵایەتی چارەسەر بکرێت ، ئەویش لەڕێگەی دەستنیشان کردنی میکانیزمێکی کاریگەر (بۆ گۆڕینی ئەم ئاراستەیە) ، دەتوانین بەم خالانەی خوارەوە دیاری بکەین :-

١- گرنگی دان بە قۆناغی منداڵی (شێوازی پەروەردە) ئەویش لە ڕێگەی هۆشیارکردنەوەی دایك و باوك بۆ قبوڵ کردنی کەسی بەرامبەر ، لە ڕێگەی یاری کردن لە گەڵ منداڵانی تر ، بێ ئەوەی هیچ کۆسپ و تەگەرە نەخرێتە بەرامبەریان ، گەورەکان خۆیان هەڵنەقورتێنن لە هەڵبژاردنی منداڵ بۆ هاوڕێیانیان .

٢-هۆشیارکردنەوی تاك لە ڕێگەی ڕۆشنبیری کردنیان و پێدانی زانیاری دروست ، لەڕێگەی سمینار و کۆڕو کۆبونەوە ،ئەم کارەش دەکەوێتە ئەستۆی دەرگای پەیوەندیدار وەك ڕێکخراوەکانی کۆمەڵی مەدەنی و وەزارەتەکان و زانکۆ و قوتابخانە کە بە سەرچاوەی گرنگی ڕۆشنبیری دەژمێردرێ .

٣-چالاك کردنی ڕۆڵی ڕاگەیاندن بۆ بڵاوکردنەوەی بیرۆکەی گیانی لێ بوردەیی وپێکەوە ژیان.

٤- بلاو کردنەوەی زیان وحرابی دەمارگیری بۆ لایەنی دەروونی و کۆمەلایەتی و مرۆڤایەتی .

٥- ئاشنا بوون بە توێژ و کۆمەڵە جیا جیاکان بۆ کەم کردنەوەی ئەو ناڕاستە نیگەتیڤانەی کە بەرامبەر بەوان دروست بووە ئەو یش لە ڕێگەی پێکەوە ژیان بۆماوەیەکی دیاری کراو ، بۆ زانینی ڕاستیەکان دەربارەیان ونەهێشتنی هەڵەکان.

بەشی هەشتەم

ئامانجەکانی ئەم بەشە .

لەم بەشە پێشبینی دەکرێت خوێنەر ئەم زانیاریانە بەدەست بێنێت .

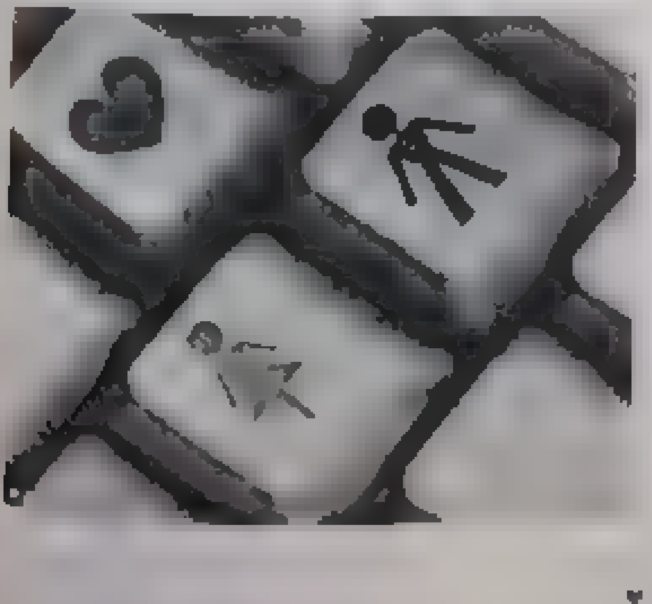
- ئاشنا بوون بە چۆنیەتی دروست بوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان .
- خستنەڕووی قۆناغەکانی دروست بوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان و بەردەوام بوونی لای گەورەکان .
- باسکردنی چۆنیەتی تێکچوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیە کان لای گەورەکان .

پەیوەندییەکۆمەلآیەتییەکان

هەر وەك ئاشكرايە مرۆڤ بونەوەرێكی كۆمەلآیەتییە وە ناتوانێت بە پێویستیەكانی خۆی بگات تەنها لە گەلّ كەسانی تر نەبێت ، بۆیە ژیانی كۆمەلآیەتی گرنگە بۆ تاك تا ئەو پێویستیانەی هەیەتی تێربكات وەك بوونەوەرێكی كۆمەلآیەتی ژیانی خۆی بەسەر ببات.

بۆ ئەم مەبەستەش لێكۆلینەوە دەربارەی چۆنیەتی دروست بوونی پەیوەندی و هۆكارەكانی بەردەوام بوونی ، گرنگی تایبەتی خۆی هەیە لە زانستە دەروونیەكان ، وە لە گەل ئەوەی رەفتارەكانی مرۆڤ بەگشتی زۆر ئالۆزە و بەردەوام رەفتارەكانی لە گۆڕانكاری دایە ئەویش بەپێی گۆڕانی بارودۆخەكان ، دەكرێ بلێین هەندی یاساو رێسای دەروونی هەن كاریگەریان لە سەر پەیوەندیەكانی تاكەكان هەیە ، و ئەگەر چی ئەم رێسایانە ئەسەتەمە گشتگیر بكرێت لە سەر هەموو كەس بەلآم دەكرێت وەك ستاندەردێكی باوەڕ پێكراوە وەربگیرێت .

هەر بۆ ئەم مەبەستەش بەشێكی زۆر لە زانا دەروونزانەكان هەوڵی شیكردنەوەی پەیوەندی لە نێوان تاكەكان دا بەتایبەتی لە قۆناغی هەرزەكاری وقۆناغەكانی دواتر ، بۆ ئەم مەبەستەش بۆ چوونی تایبەتیان دارشت سەبارەت بەم بابەتە .



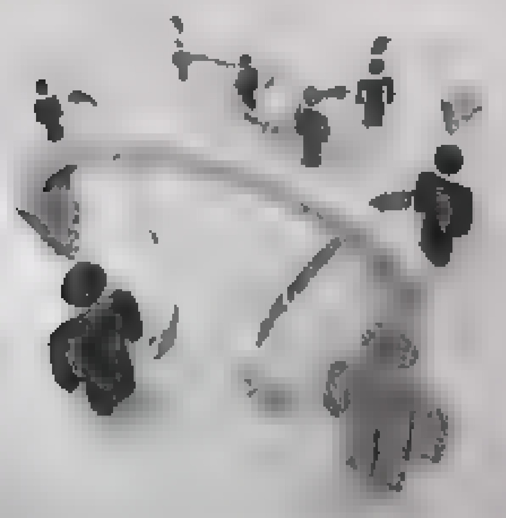
(دك ١٩٩٥) بە ناوبانگترین زانایە لە بواری پەیوەندی نێوان مرۆڤەكان ، وای بۆ

دەچێت باسکردنی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان بە دەوڵەمەندترین و گشتگیرترین بابەتە لە بابەتەکانی دەروونزانی کۆمەڵایەتی ، لەم بەشە دا هەوڵ دەدەرێت باسی چۆنیەتی دروست بوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان بکرێت لە نێوان گەورەکان پاشان باسی بەردەوام بوونی ئەم پەیوەندییە بکرێت و چۆنیەتی تێکچوونی .

چونیەتی دروست بوونی پەیوەندی لە نێوان گەورەکاندا :

لە سەرەتا دا پێویستە ئاماژە بەوەش بکەین کەوا ئەم هۆکارانە هۆکاری رێژەیین ، واتە لە کۆمەڵگایەکەوە بۆ کۆمەڵگایەکی تر دەگۆرێت ، ئەویش بەپێی کاریگەری بەها کۆمەڵایەتیەکان ، وە بە پێی پێکهاتەی کەسایەتی تاکەکان ، بەلام دەکرێت بڵێین درووست بوونی هەر پەیوەندیەک ، لە لایەنی دەروونی وەک بووی پاداشت سەیر دەرکێت چونکە ئەوپەیوەندیە دەبێتە هۆی هەستکردنی تاک بە دڵخۆشی و ئارامی .

(کلور وبیرن ١٩٧٤) سەبارەت بە چۆنیەتی دروست بوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان دەڵێن ، مرۆڤەکان نزیکی یەکتر دەبنەوە کاتێك ئەم نزیك بوونە پاداشتی لێدەکەوێتەوە ئەم پاداشتەش راستەو خۆ دەبێت (لە خودی کەسەکە وەردەگیرێت) یان ناراستەو خۆ دەبێت (لە کەش و هەوای بارودۆخەکە دەبێت) ، لە گەڵ ئەوەی پاداشتەکان وەك یەك نین بۆ هەموو کەسەکان



، بەلام هەندی هۆکار هەن گرنگی تایبەتی هەیە بۆ دروست بوونی سەرەتای ئەو پەیوەندیانە ، هۆکارەکانیش بریتییە لە :-

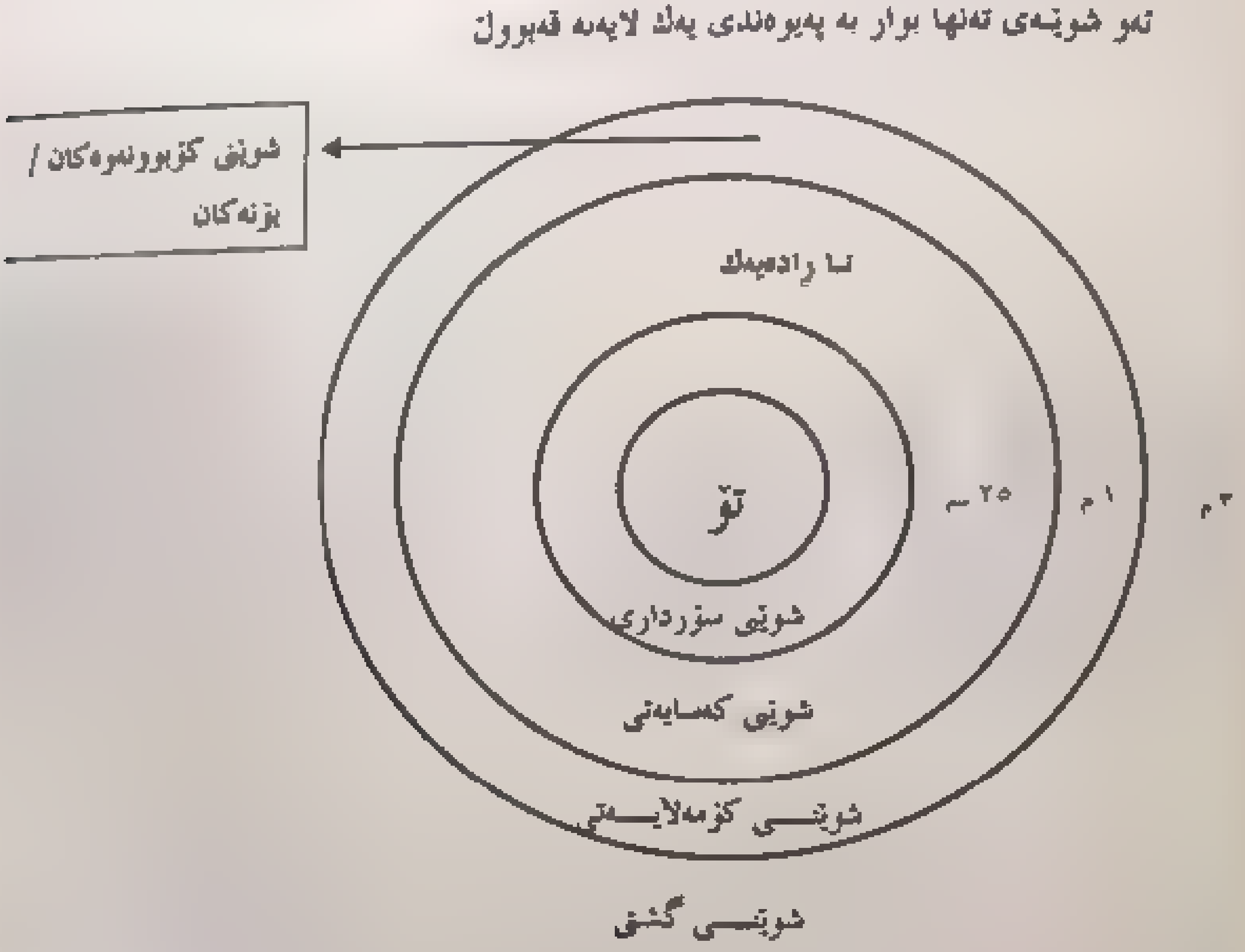
١- نزیکی :

واتە نزیکی جوگراف ، ئەویش بە سەرەتاترین هۆکار دەژمێردرێت بۆ دروست بوونی پەوەندی کۆمەلایەتی ، چونکە چەند کەسەکان لێك دوورین ، ئەگەری دروست بوونی پەیوەندی کۆمەلایەتی کەمتر دەبێت.

لە یەکێك لە توێژینەوەکانی (فستنجەر) ، دەری خست ئەو قوتابیانەی کە لە ژوورەکانی تەنیشت یەك دەژیان پەیوەندییە کۆمەلایەتیەکانیان بەهێزتر بوو ، بە بەراورد لەگەڵ ئە و قوتابیانەی کە ژوورەکانیان لێك دوورە ، ئەو قوتابیانەی لە یەك نهۆم دەژیان پەوەندیەکایان بە هێزتربوو بە بەراورد بە گەڵ قوتابیانی نهۆمەکانی تر ، ئەو قوتابیانەی نزیك دەرگا سەرەکیەکان دەژیان پەوەندیان بەهێزتر بوو لە گەلە قوتابییەکانی تر بە بەراورد لەگەڵ ئەو قوتابیانەی لە ژوورە دوورەکان دەژیان .

لە توێژینەوەکی تر کە (سومەر) ئەنجامی دا ، بۆی دەر کەوت مرۆڤ هەست بە نا ئارامی دەکات کاتێ یەکێکی بێگانە لە نزیکی دادەنیشێت ، چونکە سنووری تایبەت بە کەسەکە دەبەزەێنێت ناوی لێنا پێگەی تایبەت (الحیز الشخصی) ، واتە ئێمە سنوور بۆ ئەو کەسانە دادەنێین کە ڕۆژانە مامەڵەیان لەگەڵدا دەکەین ، قبولیشمان نییە بێ ڕەزامەندیمان ، هیچ کەسێك ئەم سنوورە ببەزێنێت ، بۆیە کەسی بێگانە ماف هاتنی ناو ئە بازنەیەی نییە ، کە بۆ خۆمانمان داناوە .

بۆ ڕوونکردنەوەیەکی زیاتر سەرج بدە ئەم نەخشەیەی خوارەوە :



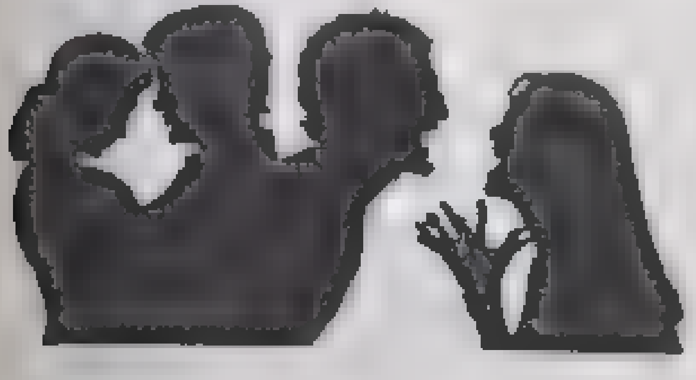
نەخشەی ژمارە – ١٦– تێچوونی سۆمەر لە سەر سنووری پەیوەندیەکان

٢- دووبارەبوونەوەی بینین :

ئەگەر چی ئەم بۆچوونە لامان باوە کە ئەوەی بەردەوام لەبەرچاومانە هەردەم دێنە بیرمان کاتێك نیازی ئەنجامدانی هەر چالاکیەکی کۆمەڵایەتی دەبێت ، رەنگە یەکێك لە هۆکارەکانی بگەرێتەوە بۆ هەستکردنی تاکەکان بە ئاشنایی لە

گەڵ ئەو کاسانەی کە زۆر پەیوەندیان لەگەڵ دا دەکەن و ئامادەبوونیان لە بیر . بۆ دەکریٚ بڵێین ئەم دووبارەبینینە دەبێتە هۆی ئەوەی کارلێکردن بە هێزتر بێت لە نێوان تاکەکان ، ئـەمەش وا دەکات سـۆز و خۆشەویستی بەردەوام لە زیاد بوون دا بێت .

ئەوەی جنگای سەرنجە لە ماروتۆحە ئەوەیە ، دووبارە بینی کەسەکە پەیوەستە بەو هەستەی کە لەگەڵی دا درووست دەبێت واتە ئەگەر سەرەتای ئەم پەیوەندیە بە رق لێ بوونەوە دەستی پێکرد ، ئەوا دووبارە بینین کاریگەری نێگەتیفی دەبێت لە سەر پەیوەندیەکان.



زانا دەروونزانەکان ئاماژە بەوە دەکەن و دەڵێن ، ئەگەر ئێمە لە سەرەتاوە رق یان قێزمان لە دیمەنێك بێتەوە ئەوا دووبارە بوونەوەی ئەو دیمەنە رق و قێزمان زیاتر دەکات ، پێچەوانەش ڕاستە ئەگەر کەسێك یان دیمەنێکمان لا خۆشەویست بوو ، دووبارە بوونەوەی دەبێتە مایەی نزیك بوونەوە و خۆشەویستی بۆی .

لە یەکێك لە تاقیکردنەوەکان وێنەی هەندێ کەسانی ناسراو پیشانی کۆمەڵێك دا ، وەهەمان وێنەیان نشاندا بەڵام چۆن لە ئاوێنە دەر دەچن ، بیبرا کۆمەڵەکە مەیلی بینین وێنەی کەسەکان دەکرد چۆن خۆیان لە ڕاستی دەیانبینن ، نەك چۆن لە ئاوێنە دەردەچن .

٢- لێکچوون :-

یەکێك لە هۆکارەکانی نزیك بوونەوە لە نێوان کەسەکان ، ڕێژەی لێکچوونیانە ، ئەو لێکچوونەش دەبێتە هۆی دروست بوونی مەیلێك لە نێوان کەسەکان .

لێکۆلینەوەکان هەندێ دەرئەنجامیان خستۆتە روو لەوانە (ئێمە لەو کەسانە نزیك دەبینەوە کە لە جۆری بیرکردنەوەمان نزیکن ، ئێمەش هەرچەند سووربین لە سەر ئاراستەکانمان ئەوا هەولی دوورکەوتنەوە دەدەین لەو کەسانەی ڕای جیاوازیان هەیە لەگەلمان ، ئەگەر هەست بکەین سیاسەت مەدارەکان هەمان ئاراستەی ئێمەیان هەیە ، چاوپۆشی لە قسەکانەیان دەکەین کە جیاوازە لە گەل ئاراستەکانمان) .

لێکچوونیش دەبێتە ئامرازێکی هاندەر بۆ دروست بوونی پەیوەندییەکان لە بەر ئەو هۆیانەی خوارەوە :

أ- لێکچوون ڕێ خۆشکەرە بۆ چالاکی هاوبەش .

ب- ئەو کەسانەی هاوڕان لەگەلمان ، وامان لێدەگەن ڕێزمان بۆ خودی خۆمان زیاتر بێت .

پ- لە بەر ئەوەی مرۆڤ لوتبەرزی تێدایە ، وا هەست دەکات ئەوکەسەی هاوڕایە لەگەلی کەسێکە شایەنی ڕێز و ستایشە .

ت- ئەو کەسانەی هاوڕان لە سەر پرسە جیاجیاکان بە ئاسانی کۆك دەبن.

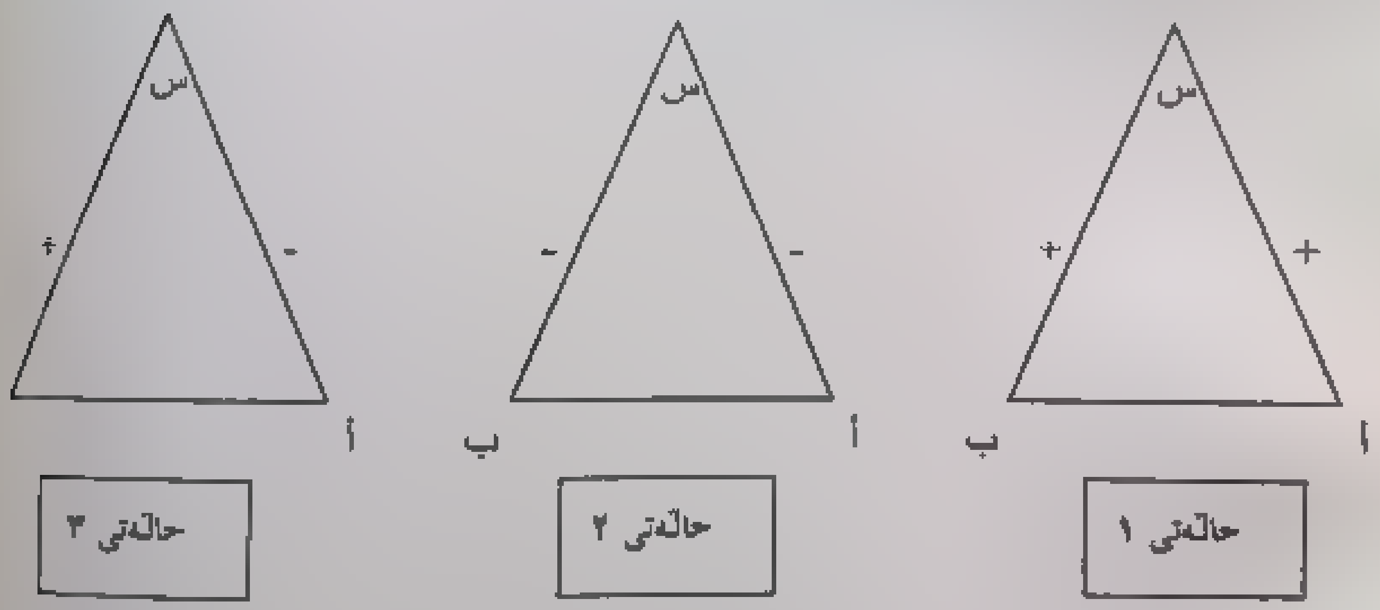
ج- گریمانەی ئەوە دادەنێین ئەوانەی لە گەلمان هاوڕان ئێمەیان خۆش دەوێت ، بەرامبەر بەمەش ئێمەش ئەوانمان خۆش دەوێت .

لەم بوارەشەوە (**بیردۆزی هاوسەنگی**) وای بۆ دەچێت خەڵك حەز دەكەن بگەنە ئادیایەكی ڕوون و ڕێك وگونجاو لە گەڵ جیهانی دەوروبەریان و بۆ ئەم مەبەستە (٣) بیرۆكەیان دانا ، ئەویش :

ئەگەر (أ – ب) هەمان ڕای پۆزەتیڤیان هەبوو بەرامبەر بە (س) ئەوا یەكتریان خۆش دەوێت .

ئەگەر (أ – ب) هەمان ڕای نێگەتیڤیان هەبوو بەرامبەر بە (س) ئەوا یەكتریان خۆش دەوێت .

ئەگەر (أ – ب) ڕای جیاوازیان هەبوو واتە یەكێكیان ڕای پۆزەتیڤ هەبوو بەرامبەر بە (س) و ئەوەكەی تر نێگەتیڤ ئەوا ڕقیان لە یەكتر دەبێتەوە .



نەخشەی ژمارە – ١٧ – بیردۆزی هاوسەنگی سەبارەت بە پەیوەندیە كۆمەڵایەتیەكان

٤- سەرنج ڕاكێشانی جەستەیی :

زۆر بەڵگە هەن جەخت لە سەر بوونی چەند بیرۆكەی گشتی سەبارەت بە كاریگەری جەستە لە سەر سەرنج ڕاكێشان ، و هەندی بۆ چوونی گشتی هەیە لە سەر كەسی (

جوان) بۆ چوونەكـانیش بۆ نموونە (نەرم ونیانن ، بەھێزن ، كراوەن ، قسە خۆشن .. ھتد) .

ھەندێ لە لێكۆڵینەوەكان دەریان خست ، ئەو كەسانەی ڕوخساریان جوان وسەرنج ڕاكێشە و لە دادگا بە تاوانێك دادگایی دەكرێن ، ھەلی دەر چوونیان زیاترە لە وكەسانەی شێوەو ڕوخساریان جوان نییە ! ، بەلأم كاتێ بە تاوانی فێل و قۆلبڕی دادگایی دەكرێن سزایان لە سەر دەسەپێندرێت .

٥- ئارەزووی ھاوبەش :

بە پێی بۆ چوونی ھەندێ لە دەروونزانەكانی بواری پەیوەندی ، مرۆڤ حەز دەكەیی پەوەندیان لەگەڵ ئەو كەسانە ھەبێ كە ستایشان دەكەن لە شوێنە جیاجیاكان ، دەرئەنجامی لێكۆلینەوەكان رای بـۆ دەچـــن ، (ئێمە ئەو كەسەمان خۆشتر دەوێت كە لە یەكەم جار ڕقمان لێ بوو ، دواتر خۆشمان ویستوە بە بەراورد لەگەڵ ئەو كەسەی كە لە یەكەم جارەوە خۆشمان ویستوە ، بەھەمان شێوە ڕقمان لە كەسێك زیاتر دەبێتەوە كە یەكەم جار خۆشمان ویستووە پاشان ڕقماد لێ بوویەتەوە ، بە بەراورد لەگەڵ كەسێك لە سەرەتاوە ڕقمان لێی بووە) .

٦- تـەواوكـردن :

ھەسكردن بە كەمی بە پێ بۆ چوونی ئەدلەر حالەتێكی سروشتیە وە مرۆڤ پێویستە ھەست بە كەمی بكات بۆ ئەوەی بەردەوام لە ھەوڵی پركردنەوی ئەم ھەستەدا بێت ،

هەر بۆیەش مرۆڤ بەردەوام لە هەوڵدان دایە بۆ ئەوەی قۆناغێکی باشتر لە ژیاندا بەدەست بێنێت . رەنگدانەوەی ئەم حاڵەتەش لەژیانی کۆمەڵایەتی تاك هەست پێدەکرێت ، لە دەرئەنجامی ئەو هەستە پەیوەندییان لە گەڵ کەسانی تر دروست دەبێت لە سەر بنەمای تەواوکردنی یەکتر. واتە مرۆڤ کاتێ هەوڵی دۆزینەوەی هاوبەشەکەی ژیانی دەدات هەوڵ دەدات ئەو کەسە بدۆزێتەوە کە پێی وایە ئەو دەبێتە تەواوکەری ژیانی . وە ئەم حاڵەتە هەردوو رەگەز دەگرێتەوە ، بۆ نمونە ئەو ئافرەتانەی حەزیان لێ یە کۆنتڕۆڵی خێزان بکەن و بەشێوەیەکی دایك سالارانە مامەڵەبکەن ، شوو بەو پیاوانە دەکەن کە حەزیان لە ژێردەستی یە ! ، پێچەوانەش راستە .

٧- لێهاتوویی :

رێزگرتن لە خود وەك پێویستیەك لە پێویستەیکانی مرۆڤ گرنگی تایبەتی خۆی هەیە بۆ تێڕوانینێکی پۆزەتیف بۆ خود، بۆیە تاکەکان هەوڵدەدە ئەم رێزە بەدەست بێنن لە رێگەی ئەنجامدانی هەڵسوکەوتی جیاجیا کە لە لایەن کەسانی تر جێگای رێزو سەرنجە ، ئەم حاڵەتەش پەیوەندیەکانما دەگرێتەوە . واتە مرۆڤ بە سروشتی کۆمەڵایەتی خۆی حەز دەکات لە کەسانی جێگای بایەخ بن لە بوارە جیاجیاکان ، چونکە بوون لە گەڵ ئەم جۆرە کەسانە هەستکردن بە شانازی لە ناخ دروست دەکات وە رێزی خۆدی کەسەکە زیاد دەکات ، رەنگە هۆکارەکەی ئەوەبێت ، مادەم ئەو لەگەڵ کەسێکی تایبەت پەیوەندی هەیە کەواتە ئەویش کەسێکی تایبەتە بۆیە دەتوانین بڵێین ئێمە حەز ومەیلمان بۆ ئەو کەسانە زیاترە کە لە کەسە ئاسابیەکان

بەتواناترن ، وێنەمە خۆشەویستی وەیلمان زیاتر دەبێت کاتێ کەسەکە هەڵە دەکات ، چونکە ئەو هەڵەیە بۆ من دەسەلمێنێت کە ئەو کەسە مرۆڤە قابیلی هەڵەکردنە ، ئەمەش بە پێچەوانەی کەسی ئاساییە چونکە کاتێ کەسێکی ئاسایی هەڵە دەکات هەڵەکەی بە لاوازی و بێتوانایی دەژمێرین . و ئەوەی شایەنی باسە ئەم بۆچونە زیاتر پیاو دەگرێتەوە بە بەراورد لە گەڵ ئافرەت

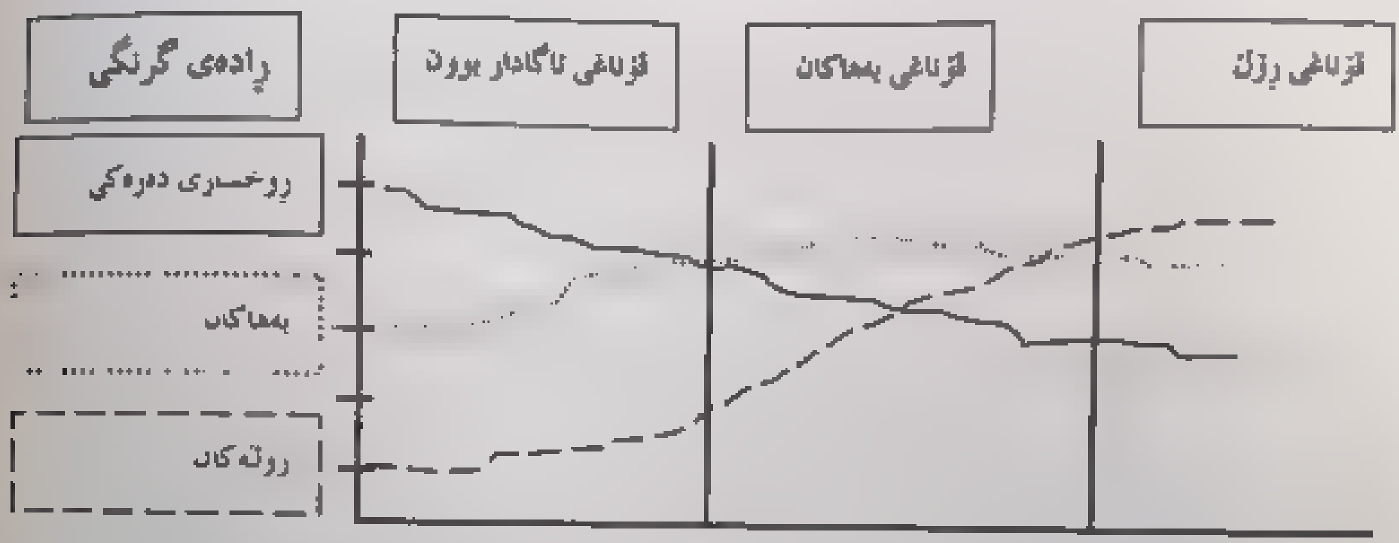
بەردەوام بوونی پەیوەندییەکان لە نێوان گەورەکان :

لەم بەشە باسی ئەو هۆکارانە دەکەین کە دەبنە مایەی بەردەوام بوونی پەیوەندییەکان ، ئەوەی شایەنی باسە هەندێ لە هۆکارەکانی دروست بوونی پەیوەندییەکان هەمان هۆکارن بۆ بەردەوام بوونی پەیوەندییەکان ، لەم بوارە چەندین بۆ چوون سەبارەت بە بەردەوام بوونی پەیوەندییەکان دەخەینە ڕوو لە وانە: —

١- تیۆری مورستین (قوناغەکانی پەیوەندی) :

مورستین وای بۆ دەچێت پەیوەندییە سۆزیەکان بە چەند قۆناغێك تێدەپەڕن ، لە لێك نزیك بوونەوە لە سەر بنەمای ڕواڵەتی دەرەکی دەست پێدەکات (جوانی ڕوخسار) پاشـــان دەچێتە قۆناغی (بەهاکان) واتە لێکچوونی بەهاکان و بیروباوەڕ لە نێوان دووکەسەکە گرنگی زیاتری دەبێت لە ڕوخسار ، پاشان دەچێتە قۆناغی ڕۆڵ

ئەویش قۆناغێکە هەردوولا ئەرکەکانی خۆیان دەزانن ، ئەو رۆڵە کەپێی دەدرێت لە کاتی بوونی پەوەندیەکە ، لەگەڵ ئەوەی هەرسێ هۆکار گرنگی خۆیان هەیە لە دروست بوونی پەیوەندیەکە ، بەڵام لە هەر قۆناغێك لە قۆناغەکانی پەیوەندی ، هۆکارێك لە هۆکارەکان گرنگی تایبەتی خۆی دەبێت . بۆ ڕوونکردنەوەی زیاتر سەیری ئەم نەخشەیە بکە :



نەخشەی ژمارە – ١٨ – قۆناغەکانی پەیوەندی بە پێی مۆرستێن

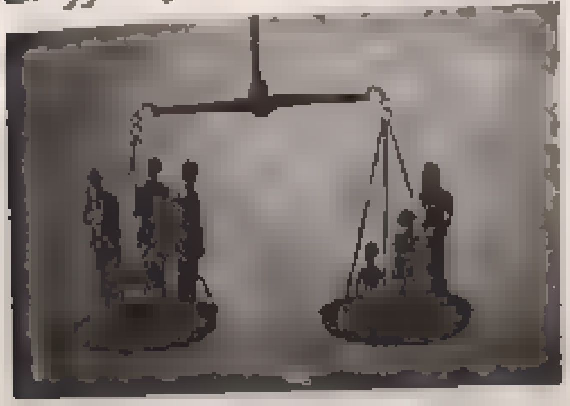
٢- بیردۆزی ئاڵوگۆڕی کۆمەڵایەتی :

زانا (هۆماز) دامەزرێنەی ئەم بیردۆزە وای بۆ دەچێت ئێمە سەیری پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانمان دەکەین لە سەر بنەمانی (ڕادەی قازانجمان) لەم پەیوەندییە ، پاش ئەوەی تێچووەکەمان لێ دەرکرد ، چەند تێچووی کەم بێت و قازانجی زۆر بێت ، پەیوەندییەکەمان بە هێزتر دەبێت ، بە

بۆ چوونی ئەم بیردۆزە ، مرۆڤ بوونەوەرێکی خۆویستە ، پەیوەندیە کۆمەلایەتیەکانی لە سەر بنەمای بەرژەوەندیە تایبەتیەکانی دەبێت .

٣- بیردۆزی داد پەروەری :

ئەم بیردۆزە گرنگی بەو باردۆخە نادات کە پەیوەندیە کۆمەلایەتیەکە لەسەری دروست بووە ، بەڵکو گرنگی بەو باروودۆخە دەدات کە پاش ئەنجامدانی پەیوەندیەکە ڕوودەدات ، دەرئەنجامەکان گرنگی تایبەتی خۆی هەیە ، چونکە دەرئەنجامەکان لە پە یوەندیەکانمان لە دواڕۆژدا کاریگەری لە سەر هەست سۆزمان



دا دەبیت ، بۆ نموونە (ئیمە هەست بە نارەحەتی ناکەین ئەگەر هاتو بەخشیمان لە وەرگرتنمان زیاتر بوو ، بەلام ئەگەر ئیمە بەردەوام بەخشینمان زیادکرد و بەرامبەر وەرگرتنمان کەمتر بوو لەو کاتەدا لە پەیوەندیەکمان هەست بە نارەزایی دەکەین)

٤- بیردۆزی بایۆلۆژی کۆمەلایەتی :

لە لێکۆلینەوەیەك (بص ١٩٨٩) ئەنجامی دابوو لە سەر (٣٧) کلتووری جیاجیای کە نموونەی (سامپلی) لێکۆلیـەوەکـە (١٠٠٠٠) کەس بوو ، لـە دەرئەنجام بۆی دەرکەوت بۆ چوونی نێرەکان لە بوونی منداڵ ، مانەوەی ڕەچەلەکیان پەیوەستە بە هەلبژاردنی ئافرەتی تەمەن بچووك و خاوەن تەندروستیەکی تەواو ، بۆیە پێوەری هەلبژاردنی هاوسەر پەیوەستە بە تەمەن و تەندروستی جەستەیی ، لە بەرامبەر ئەوەش بۆ چوونی ئافرەتەکان ، هەلبژاردنی

پیاو پەیوەستە بە توانینی کردنەوەی ماڵ و توانای بەخێو کردنی خێزان ، واتە ئەو پیاوەی لە رووی ئابووری بەتواناتربێت ، سەرنج راکێشتر دەبێت بۆ پێکهێنانی ژیانی هاوسەری و بەردەوامی ژیان لەگەڵی دا زیاترە ، بەڵام ئەم بۆچوونە رەخنەی لێگیراوە چونکە ئەگەر ئافرەت هەلی کارکردنی هەبێت ، ئەوا مەسەلە ئابوورییەکە نابێتە ئاستەنگ بۆ هەڵبژاردنی هاوسەر ، لە هەندی کلتوریش وەک ولاتی (سنیغال) ئافرەت بە مولکی پیاو دەژمێردرێت ، بۆیە جوانی ئافرەت وەک کلتور سەیر دەکرێت ، واتە هەڵبژاردنی ئافرەت لە سەر بنەمایەکی کلتوریە نەک بایۆلۆژی .

٥- رۆڵی لێکچوویی لە بەردەوام بوونی پەیوەندییەکان :

لە دەرئەنجامی هەندێک لە لێکۆڵینەوەکان دەرچووە ئەو هاوسەرانەی لێکچوونیان هەیە لە بیرو بۆچوونەکان وحەزو ئارەزووەکانیان و ئەوشتانەی رقیان لێ دەبێتەوە ، هەلی بەردەوامی پەیوەندیەکانیان زیاترە لەو کەسانەی لێک ناچن ، لە لێکۆلینەوەیکدا کە لەسەر (٢٣١) هاوسەر کرابوو ، لەوانەی پاش دووساڵ لە ژیانی هاوسەرگیریان لێک جیابوویتەوە (٤٥٪) هاوسەرەجیابووەکان ئاماژەیان بەوە کرد ، هۆکاری جیابوونەوەیان دەگەرێتەوە بۆ بوونی جیاوازی لە حەزو ئارەزوو وئاراستەو و بیروباوەریان ، لەم بوارەشدا (لویس و سبانیر) دەڵێن سێ بنەمای سەرەکی هەیە بۆ بەردەوامی پەیوەندیەکان لە نێوان هاوسەران ئەوانیش :

أ- ئەو پاداشتەی لە کارلێکردنی هاوسەرگیری دەست دەکەوێت .

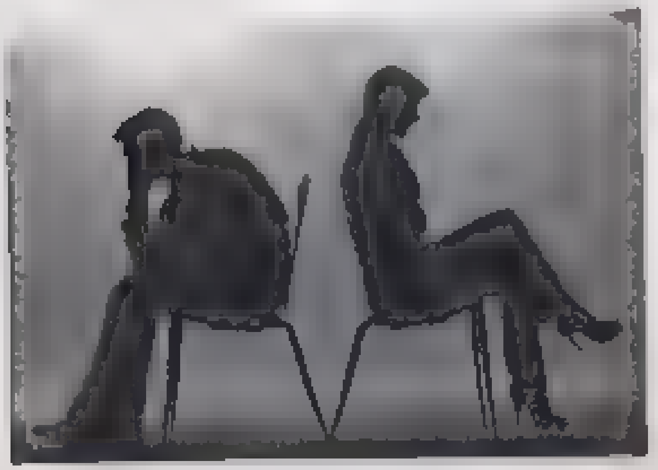
ب- ڕازی بوون لە سەر شێوازی ژیان (اسلوب الحیاه)

ت- تەواویی سەرچاوەی کەسایەتی و کۆمەڵایەتی .

بە بۆچوونی ئەم دوو زانایە ، دەستەبەرکردنی ئەم بنەمایانە لە نێوان هاوسەران هەلی بەردەوامی ژیانیان زیاتر دەکات .

تێکچوونی پەیوەندییەکان لە نێوان گەورەکان :

بێگومان پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان بە هەموو شێوەکانی پەیوەندییەکی زۆر ئاڵۆزە ، لە کاتی دروست بوونی و بەردەوام بوونی تا دەگاتە نەمانی ، چونکە خودی پەیوەندیەکان بە چەند پرۆسەی جیاجیادا دەڕۆن و چەندین گۆڕانکاری بەسەردادێت ، بە تایبەتی کاتێ دەگاتە دوایین قۆناغی ، ئەویش تێکچوونی



پەیوەندییەکانە ، هەر بۆ ئەم مەبەستەش (دک ١٩٨٨) دەڵێت ، پچڕانی پەیوەندییەکان بە تەنها کارێکی زەحمەت نییە ، بەڵکو چەندین توخم وفاکتەری جیاجیای لێ دروست دەبێت، لەکۆتایی هەموو یان بەیەکەوە دەبنە پچڕان لە پەیوەندییەکان ، لە دەرئەنجامەکەی بۆ هەردوو لا دەبێتە مایەی ئازار .

تیۆرەکانی تایبەت بە هۆکارەکانی تێکچوونی پەیوەندییەکان لە نێوان گەورەکاندا :

زاناکانی بواری دەروونزانی چەندین تیۆرو بۆچوونی تایبەتیان دانا بۆ هەنگاوەکانی تێکچوونی پەیوەندییەکان ، مەبەست لە دانانی ئەم تیۆرانە زانینی قۆناغەکانە بۆ ئەوەی ڕێگەچارە بۆ کێشەکان دابنرێت ڕێنمایی گونجاو بدرێتە هاوسەرەکان و هەوڵی بنیادنانەوەی پەیوەندییەکە بگرێت ، لەم تیۆرانەش .

تیۆری (لی ١٩٨٤) :

زانا (لی ١٩٨٤) وای بۆ دەچێت تێکچوونی پەیوەندییە ڕۆمانسیەکانی پێش پێکهێنانی پرۆسەی هاوسەرگیری بە پێنج قۆناغ دا تێدەپەڕن ئەوانیش :

أ- هەردوولا درك بە نزمبوونی ئاستی پەیوەندییەکانیان دەکەن .

ب- دەربڕینی نارەزایی هەردوولا بۆ پەیوەندییەکەیان .

ت- ئاڵوگۆری بۆچوونەکان سەبارەت بە خراپی پەیوەندییەکان .

پ- هەوڵدان بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان .

ج- کۆتایی پێهێنانی پەیوەندییەکان لە کاتی سەرنەکەوتنی گفتوگۆ .

لە دەر ئەنجامی راپرسیەك کە لە سەر (١١٢) کەس ئەنجام درابوو لەوکەسانەی پەیوەندیەکانایان تێك چووە ، دەرکەوت قۆناغی دەربڕینی نارەزایی هەردوولا بۆ پەیوەندییەکەیان ، لە ناخۆشترین قۆناغەکان بوو ، چونکە هەردوولا دووچاری گرژیەکی زۆر بوونەوە .

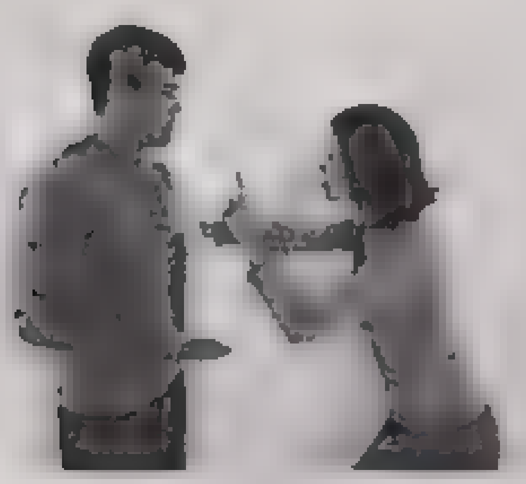
تیۆری (دك ١٩٨٨) :

زانا (دك ١٩٨٨) بۆچوونێکی تایبەتی هەیە بۆ تێکچوونی پەیوەندییەکان ، پێی وایە تێکچوونی پەیوەندییەکان بە چەند قۆناغ دا دەڕوات ، قۆناغەکانیش بەم شێوەیەی خوارەوەیە :

أ- قۆناغی شاراوە : لەم کاتەوە دەست پێدەکات ، کاتێك یەکێك لە هەردوولا هەست دەکات ناتوانێت چیتر بەردەوام بێت لە پەیوەندییەکەی ، لە دەرئەنجام وای لێدێت هەموو ڕەفتارەکانی کەسی بەرامبەر دەخاتە ژێر چاودێری وە حەحت

لە سەر لایەنی نێگەتیفی ڕەفتارەکان دەکات ، کاتی بیرکردنەوەی لە کۆتایی پێهێنانی پەیوەندییەکەی بیر لە ڕادەی زیان و سوودەکانی جیابوونەوە دەکات ، (دک) ناوی لەم قۆناغە ناوە قۆناغی شاراوە ، چونکە هەموو لێکدانەوەکانی کەسەکە تەنها لە هزری خۆی دەبێت و لە ڕەفتاری دەرناکەوێت .

ب- قۆناغی دەربڕین : لەم قۆناغەدا کەسی بێزاربوو بڕیار دەدات ناڕەزاییەکانی دەرببڕێت ، وە لەم حالەتە گفتوگۆ دەست پێدەکات بۆ ئەوەی کۆتایی بە لێک حالی نەبوونیان بهێنن و پەیوەندییەکە چاک بکەنەوە ، ئەگەر گفتوگۆکان سەرکەوتو نەبوو ئەوە دەچێتە قۆناغێکی تر .



ت- قۆناغی کۆمەلایەتی : بۆیە پێ دەوترێت قۆناغی کۆمەلایەتی ، چونکە لە کاتی نەهێشتنی پەیوەندییەکە ڕەچاوی بەها کۆمەلایەتیەکان دەکرێت، ، لەم قۆناغەشدا هەولدەدرێت کێشەکان لە سەر ئاستی خزم وهاوڕێیان چارەسەر بکرێت ، تیایدا هەردوو لا هۆکاری کێشەکە دەخەنە ئەستۆی بەرامبەر ، هەول دەدات خۆی بێ تاوان نیشان بدات ، لەم کاتەدا (گرووپی بەرپرس) دێنە ناوکێشەکە بەمەبەستی دانانی چارەسەری گونجاو بۆ کێشەکان ، ئەگەر ئەم گرووپە لە چارەسەری کارەکانی سەرکەوتوو نەبوون ، ئەوا کێشەکە دەچێتە قۆناغێکی تر .

پ- قـۆناغـی پچـڕانی پەیوەندی : ئەم قۆناغە لەو کاتە دەست پێدەکات کاتێ هەردوولا باوەڕیان بەوە دەبێت ، هیچ ئومێد لە پەیوەندییان نەماوە ، داوای پچڕانی پەیوەندی نێوان دەکەن.

دوای جیابوونەوەیان هەر یەك لە لای خۆی هەوڵ دەدات سەبارەت بە هۆکاری جیابوونەوەی چیرۆکێکی تایبەت بۆ خۆی دابڕێژێت ، بە جۆرێك کەسی بەرامبەری بۆ ئەم پچڕانە تاوانبار دەکات ، هەریەك لە دوولایەنەکە هەوڵ دەدەن بە کەمترین زیان لە بارودۆخەکە دەربازبن و هەوڵدەدەن ڕێز و حورمەتی خۆیان بپارێزن ، بۆ ئەوەی پێگەی کۆمەلایەتی خۆیان لە دەست نەدەن .

ئەوەی شایەنی باسە ئەم چیرۆکانەی لە کۆتایی هەر پەیوەندییەکدا دروست دەبێت ، بەشێکی گرنگە لە سایکۆلۆژیای پەیوەندی ، چونکە یارمەتی کەسەکە دەدات بۆ ئەوەی لە کێشەکە دەرچێت و پەیوەندییەکی نوێ دروست بکات .

تیۆری (ڕازبۆلت ١٩٨٧) :

زانا (ڕازبۆلت ١٩٨٧) بۆ چوونێکی دانا بۆ نەمانی پەیوەندی ، بەچوار قۆناغ دەست نیشانی کرد :

أ- دەرچوون (واتە وازهێنان لە پەیوەندییەکە)

ب- پشتگوێخستن (واتە پشتگوێخستنی پەیوەندییەکە)

ت- دەربڕین (واتە دەربڕینی خەمەکان)

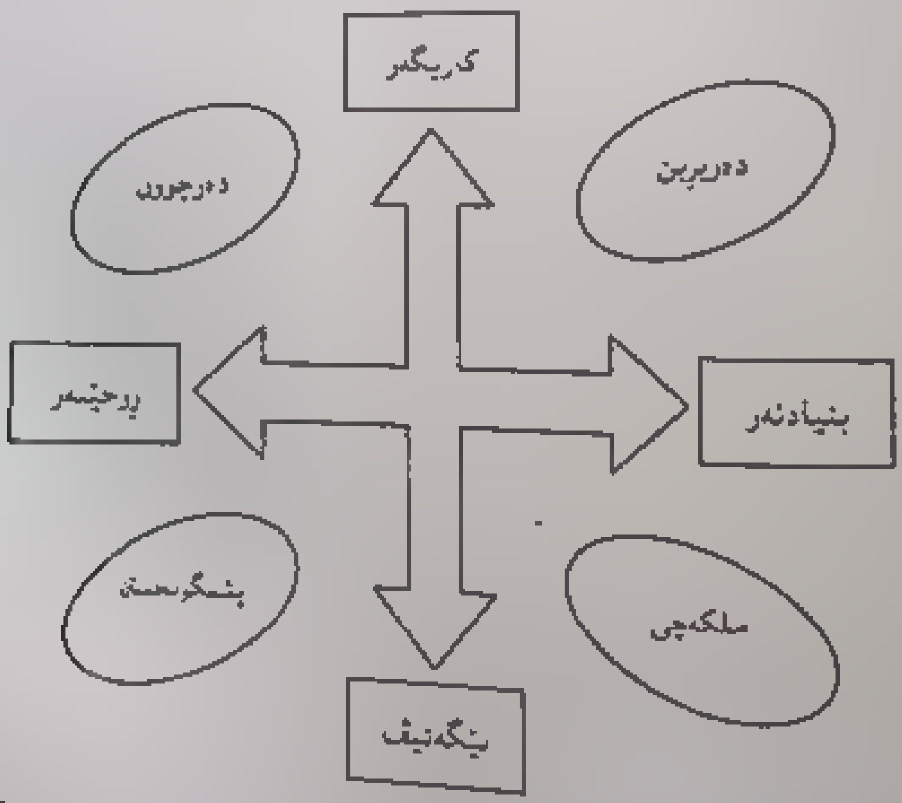
پ– وەفايى (واتە مانەوە لە سەر پەيوەنديیەكە وە قبولكردنى باردۆخەكە و ئارام كرتن لەسەر ڕەفتارى كەسى بەرامبەر)

وسەبارەت بە چۆنیەتی مامەڵەكردنی لە گەڵ ئەو كێشانەی ڕووچاری كەسەكان دەبێتەوە لە كاتی پەيوەنديیان ، (ڕازبۆلت) پێی وايە چوار ستراتيژی هەن بۆ مامەڵەكردن لەگەڵ كێشەكان ئەوانیش :

– دوو ستراتیژی كاریگەر بۆ بەنگاربوونەوەی كێشەكان ئەویش ، دەرچوون لە پەيوەنديیەكە و ڕەخنە وناڕەزایی لە سەر ڕەفتار كەسی بەرامبەر.

– دوو ستراتیژی نێگەتیڤ بۆ بەرنگاربوونەوەی كێشەكان ئەویش ، ملكەچی و پشتگوێخستنی كێشەكانە.

رازبۆلت بۆ ئەوەی كاریگەری ستراتیژیەكان بخانەروو ئەم نەخشەیەی خستە ڕوو :



نەخشەی ژمارە – ١٩ – بۆ چوونی زانا (رازبۆلت) بۆ ستراتیژیی بەرنگاربووبەوەی كێشە

بەشی نۆیەم

ئامانجەکانی ئەم بەشە .

لەم بەشەدا پێشبینی دەکرێت خوێنەر ئەم زانیاریانە بەدەست بێنێت .

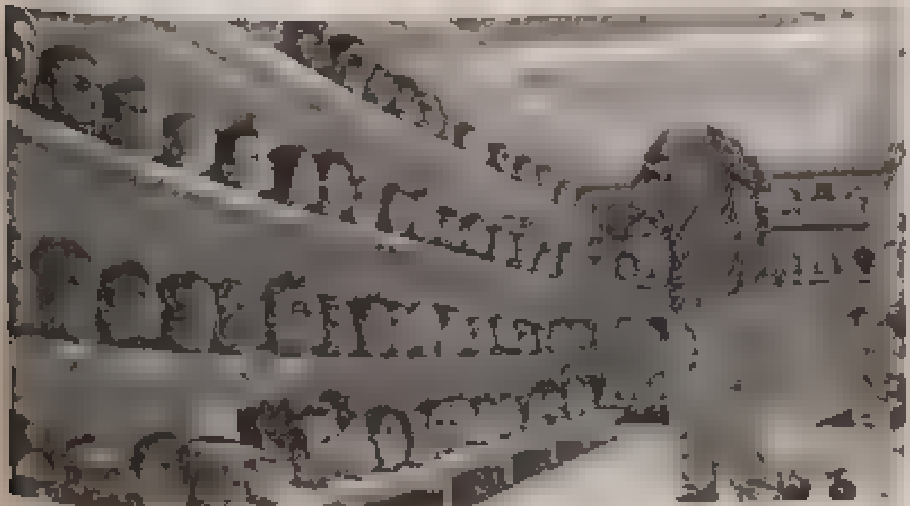
- پێناسەی چەمکی کەسایەتی .
- خستنەرووی تیۆرەکانی کەسایەتی .
- خستنەرووی هۆکارەکانی دروست بوونی کەسایەتی .
- ئاشنابوون بە چەمکی کەسایەتی ساغ.

کەسایەتیی:

هەموو تایبەتمەندیەك لە تایبەتمەندیەکانی مرۆڤ وەك ، زیرەکی و توانستەکان و ئاستی رۆشنبیری ، خووەکان ، شێوازی بیرکردنەوە ، بیروباوەڕ ، ئاراستەکان ، حەز و ئارەزووەکانی و هاوسەنگی هەڵچوونی ، ترسەکان ، گرێ دەروونیەکان ،پرسە تایبەتەکۆمەلایەتیەکان وەك ڕادەی ڕاست گۆیی و لێبووردەیی

، و تایبەتمەندیە جەستەییەکان ، وەك بالای جوان و هێزی مرۆڤ بە بەشێك لە کەسایەتی دەژمێردرێت و لەرێگەیەوە کەسایەتی تاکەکان هەڵدەسەنگێنین ، و هەموو ئەو هۆکارەکانی ئاماژەی پێکرا کەم تازۆر کاریگەرییان لە دروستکردنی کەسایەتی مرۆڤ هەیە.

بۆیە دەتوانین بلێین پێناسەکردنی وشەی کەسایەتی کارێکی ئاسان نییە ، بۆیە زاناکانی بواری کەسایەتی چەندین پێناسەی جیاجیان دانا بۆ کەسایەتی ، ئەگەر لە سەرچاوەی وشەکە وردبینەوە ، دەبینین ئەم چەمکە لە وشەی یۆنانی کۆن هاتووە (Persona) واتە دەمامك (قناع) ، کە کاتی خۆی هونەرمەندەکان



دەموچاوی خۆیان پێ دا دەپۆشی بۆ کاری نواندن ، ئەم وشەیە لە بوارەکانی دەروون زانی بەکار هات و چەندین پێناسەی جیاجیای بۆ دانرا ، بە پێی جیاوازی

بۆچوونەکانی زانایان .

زانا (ئەلبۆرت) هەوڵی دا پێناسەکی تایبەت بەکەسایەتی دابڕێژێت و توانی (٥٥) پێناسە کۆبکاتەوە ، بۆ سێ بەش دابەشی کرد (ئەو پێناسانەی جەخت لە سەر رواڵەتی مرۆڤ دەکات) و (ئـەو پێنـاسـانەی جەخـت لـە سـەر ناوەرۆکی مرۆڤ دەکات) و (ئـەو پێناسـانەی جەخـت لـە سـەر هاوسەنگی کۆمەڵایەتی مرۆڤ دەکات) لە دەر ئەنجامی کۆکردنەوەی ئەم پێناسانە ئەلبۆرت توانی پێناسەیەکی گشتگیر بۆ کەسایەتی دابرێژی .

ئەویش ، کەسایەتی (ئەو رێکخستنە دەروونیە یە کە هەموو تایبەتمەندیەکان کۆ دەکاتەوە لە ئامادەباشی و تواناجەستەیی و هەڵچوون و درککردن و پەیوەندییە کۆمەلایەتیەکان بە ڕەفتاری گونجاو لە بارودۆخە جیاجیاکان ، بە شێوەیەکی رێژەیی لە میانەی ڕەفتارە هاوشێوەکانی دەتوانین لە داهاتوو پێشبینی ڕەفتارەکانی بکەین. پێکهاتەی کەسایەتی لە دوو فاکتەری سەرەکی پێك دێت ، ئەویش (ژینگە × بۆماوە) واتە هەردووکیان بەیەکەوە کاریگەری لە سەر دروست بوونی کەسایەتی دەکەن . ئەگەر ئێمە باسی کەسایەتی مرۆڤ بکەین ، سێ تەوەر دەربارەی مرۆڤ دەخەینە ڕوو ، ئەوانیش :

١- هەموو کەس لەم گەردوونە هاوشێوەنە لە هەندێ شت .

٢- لە هەندێ شت بە بەشێکیان دەچێت .

٣- لە بەشەکانی تریشی بەهیچ کەسێك ناچێت .

لە لایەکی ترەوە لێکۆڵەرەوەکانی بواری کەسایەتی ، هەوڵ دەدەن وەڵامی چەند پرسیارێك بدۆزنەوە لە وانە :

١- مرۆڤ چۆن ڕەفتار دەکات ؟ چۆن هەست دەکات ؟ چۆن بیردەکاتەوە ؟ .

٢- چۆن جیاوازی لە نێوان کۆمەڵەکان دروست دەبێت ؟

٣- چۆن کۆمەڵگاکان لێك دەچن .

بۆ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانە چەندین تیۆری تایبەت بە کەسایەتی سەری هەڵدا ، هەر یەکێکیان لە ڕوانگەیەکی تایبەت بۆچوونەکانی خستە ڕوو ، بۆ پێوانەکردنی کەسایەتی مرۆڤ پێوەری تایبەتی دانا ، لە گرنگترین تیۆرەکان :

یەکەم // تیۆری فرۆید :-

فروید بیرۆکەی خۆی دەربارەی کەسایەتی خستە ڕوو لە ڕێگەی مامەڵەکردنی لە گەڵ نەخۆشە دەروونیەکان ، پێی وا بوو نەست کلیلی تێگەیشتنی کەسایەتیە . عەقڵی مرۆڤیش وەك چیای بەفری ناساند ، تۆ بەشی لە ژێر ئاوە و تەنها یەك بەشی لە بەرچاو دیارە ، واتە ئێمە تەنها درك بە بەشێکی بچووکی عەقڵمان دەکەین و بەشی زۆریشی لێمان شاراوەیە.

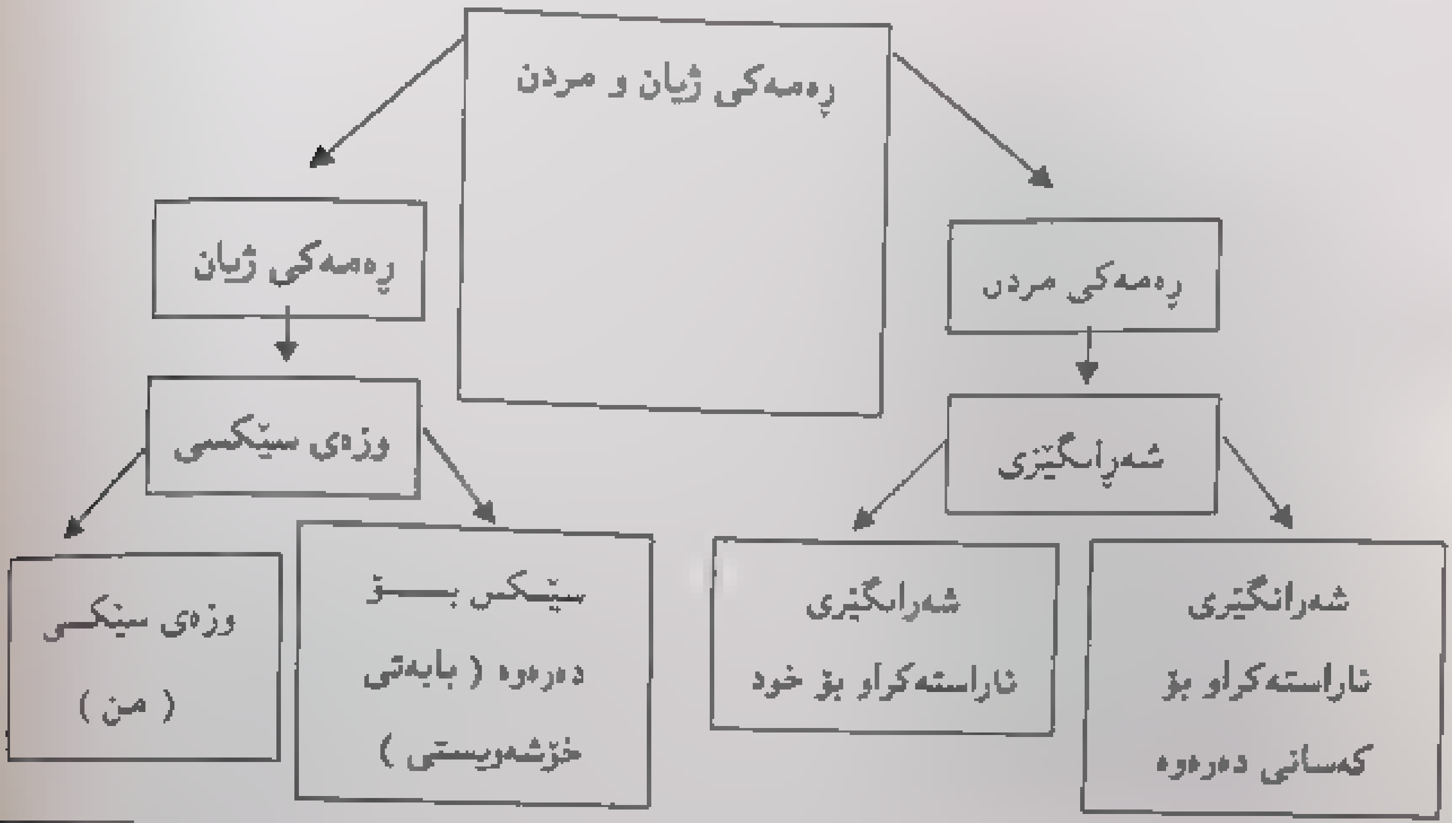
فرۆید لەبیردۆزەکانی گرنگی بە ژیانی کۆمەڵایەتی و مێژوو دەدات ، بە بۆچوونی ئەو کەسایەتی بەرهەمی زنجیرەیەك ڕووداوە کە منداڵ لە ژیانی ناو خێزاندا ڕوو بە ڕووی ئەبێتەوە. هەندێ جار منداڵ لە هەندێ ڕووداو ئاگا ، بە بێ تێنەگەیشتن بەسەری دا تێپەڕ نابێت ، بەڵکو لەو قۆناعەی گەشەی کەسایەتی دا تووشی وەستان (التثبیت) ئەبێ ، کە گەورەش بوو ئەم وەستانە ، تووشی جۆرەها باری دەروونی نائاسایی دەکات ، فرۆید ئاماژەی بە دروست بوونی گرێی دەروونی کرد لە قۆناعی منداڵی دا ناوی لێ نا (گرێی ئۆدیب و گرێ ئەلکترا و گرێی قابیل) هەر یەکێکیان لە بەرو دۆخی تایبەت دروست دەبن .

بۆ چوونی فرۆید بۆ کەسایەتی بۆ چوونێکی بایۆلۆژی بوو ، چونکە پێی وابوو وزەی دینامیکی ژیانی دەروونی مرۆڤ لە دوو پاڵنەری

سەرەکی پێك دێت ، ئەویش (رەمەکی ژیان ، لە پاڵنەرەسێکسیەکان خۆی دەدۆزێتەوە) و (رەمەکی مردن ، لە پاڵنەری شەرانگێزی خۆی دەدۆزێتەوە) ، و فرۆید پێی وایە ئەم دوو پاڵنەرە بەر دەوام لە ململانێ دانە و بەچەند شێواز خۆیان دەخەنە روو ، بۆ نمو نە رەمەکی ژیان لە حاڵەتی نەخۆشی دەروویی ، وەك خۆشەویستی بۆ خود خۆی نیشان دەدا ، پاشان دەگۆرێت بۆ کەسانی دەرەوەی خۆی ، لەسەرەتاکانیدا لە گرێ دەروونیەکان خۆی دەدۆزێتەوە وەك (گرێی ئۆدیب) کە لەوێوە کورەکە خۆشەویستیەکەی ئاراستەی دایکی دەکات و باوکی وەك رکابەرێك سەیر دەکات لە خۆشەویستیەکەی بۆ دایکی .

لە حاڵەتی (رەمەکی مردن) کاتێ کەسەکە حاڵەتی رق و کینەکان ئاراستەی حودی خۆی دەکات ، پەنا دەباتە بەر خۆ کوشتن ، ئەگەر رق و کینەکان ئاراستەی دەرەوەی خۆی بکات ، ئەوا لە رەفتاری شەرانگێزی دژ بە کەسانی تر خۆی نیشان دەدات .

دەتوانین ئەم دوو رەمەکە بەم نەخشەیە شی بکەینەوە :



خشتەی ژمارە - ١٩ - شیکردنەوەی ڕەمەکی ژیان و مردن بە بۆ چوونی فرۆید

فرۆید پێی وایە شارەزایی و ڕووداوەکانی سەردەمی منداڵی بە تایبەتی (٥) ساڵی یەکەم ، زۆر گرنگە بۆ پێک هێنانی کەسایەتی مرۆڤ و ئاماژەی بە پاڵنەرە نەستیەکان کرد لە گەڵ کاریگەری پاڵنەرە سێکسیەکان لە سەر کەسایەتی مرۆڤ .

پێکهاتەکانی کەسایەتی بە بۆ چوونی فرۆید :

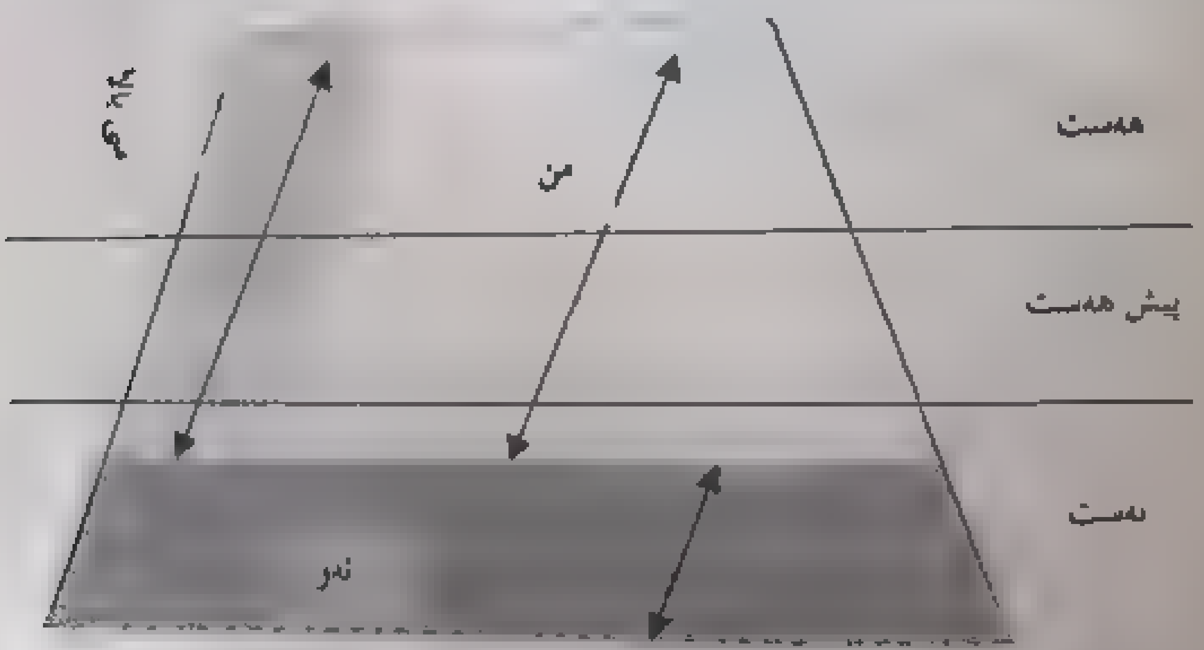
١- ئەو : بە سەرچاوەی هەموو حەز و ئارەزووەکانی مرۆڤە ، لە سەر بنەمای (تێرکردنی حە ز و ئارەزوو دەڕوات) (مبدأ اللذة) وزەیەکی دەروونی بە کاردێنێت بۆ تێرکردنی هەردوو ڕەمەکی (مردن و ژیان) .

٢- من :- لە سەر بنەمای لۆژیک دەڕوات و هەوڵدەدات گشت یاساکانی مرۆڤانە جێ بەجێ بکات و پەیوەستە لە گەڵ واقع .

٣ – منی بالا :– لە سەر بنەمای (بەهای ئاکاری بەرز) دەڕوات (مبدأ المثل) و گوزارشت لە هەموو ئەو بەها کۆمەڵایەتیانە دەکات ، کە بەمنداڵیەوە فێری دەبین و دەبێتە بەشێك لە ئاکارمان .

فرۆید وای بۆ دەچێت (ئەو و منی بالاّ) بەردەوام لە ململانیّ دایە و رۆڵی (من) راگرتنی ئەو بالانسەیە ، کاتیّ ئەو بالانسە تێك دەچێت مرۆڤ تووشی شلەژانی دەروونی دەبێت .

دەتوانین بۆ چوونەکانی فرۆید بۆ پێکهاتەی کەسایەتی بەم شێوەیە بخەینە روو



نەخشەی ژمارە – ٢٠ – پێکهاتەی کەسایەی بە بۆ چوونی فرۆید

دووەم // تيۆري يۆنگ

يۆنگ يەكێك بوو لە دوو هاوەڵەنزيكەكاني فرۆيد، لە سەرەتا دا زۆ بە بايەخەوە گرنگي بە بۆچوونەكاني فرۆيد دەدا ، بە جۆرێك كە لە يەكەم چاو پێكەوتني دا نزيكە ١٣ كاتژمێر گفتوگۆي لە گەڵ فرۆيد كرد دەربارەي بۆ چوونەكاني سەبارەت بە شيتەلكاري دەروونى . يونگ بە زانايەكـى شيتەڵكاري دەروونى دەناسرێت ، بۆ ماوەيەكي زۆر وەك قوتابي و ياردەدەري فرويد كاري دەكرد بەلام دواتر ، لە تيۆري فرۆيد جيابۆوە سەبارەت بە بۆچوونەكاني دەربارەي پاڵنەرە سێكسيەكان و هێزي نەست ، يونگ تيۆرێكي تايبەت بۆ خۆي دانا ، وە بەشێك لە تيۆرەكەي كەوتوبوە ژێربرو باوەڕي بە ئەفسانە و ئايينە كۆنەكان ، لە گرنگترين بۆچوونەكاني دەربارەي كەسايەتي بيرتييە لە :

١- مني هەستيي : ئەم پێكهاتەي بەراورد دەكرێت بە (من) لاي فرۆيد ، بەلام جياوازيەكە (مني هەستي) بەتەواوي هەستييە بەلام (من) لاي فرۆيد بەشێك هەستي و بەشێك نەستي تێدايە .

٢- نەستي كەسيي : ئەم پێكهاتەي بەراورد دەكرێت بە (پێش نەست) لاي فرۆيد ، لە شارەزاييەكاني رابردوو و پێشبينيەكاني داهاتوو پێك دێت ، بۆيە لە هەستي مرۆڤ نابێت ، بەلام كەسەكە پاش هەوڵدانێك دەتواني زانياريكان بێنێتەوە ياد ، پێشبينيەكاني بە شێوەي خەون دەبيندرێت .

٣- نەستی گەلەکیی (کۆمەڵ) : یۆنگ ئەم پێکهاتەیەی داناوە ، بە بۆچوونی ئەو نەستی گەلەکیی گشتییە لە نێوان هەموو کەسێك ، چونکە یەکێك لە بنەماکانی بۆ ماوەییە ، بە درێژایی تەمەنی مرۆڤایەتی لە نەوەیەکەوە بۆ نەوەیەکی تر دەگوازرێتەوە ، واتە ئەم نەستە وەك کۆگای بیرکردنەوەی مرۆڤە لە ڕەگ و ڕەچەڵەکەوە بۆی ماوەتەوە .

یۆنگ چەند چەمکێکی خستە ڕوو بۆ پێکهاتەی کەسایەتی کە لە دەرئەنجامی نەستی گەلەکی دروست دەبێت ، چەمکەکانیش بریتیە لە :

أ- خود : پێکهاتەکی تەواوە لە دەرئەنجامی هاوسەنگی دژەیەکەکانەوە (........ ... .) دروست بووە لە نەستی گەلەکی بۆ ئەوەی پێکهاتەکی توکمە بۆ کەسایەتی دروست بکات .

ب- ڕووپۆش : ئەم چەمکە لای یۆنگ ئاماژەیەکە بۆ ئەو کەسەی کە هەوڵ دەدات ڕاستی خۆی لە کەسانی تر بشارێتەوە ، واتە ڕووپۆش ئەو ڕووەیە کە هەموو کەس هەوڵدەدات بۆ کەسانی تر دەری بخات و لە پەنای ڕووپۆشەکەی ڕووە ڕاستیەکەی دەشارێتەوە .

ت- سێبەر : بریتییە لە کۆگای نەستەکانی مرۆڤ ، کاریگەری لەسەر کەسایەتی هەیە ، سێبەریش بەرپرسە لە دەرخستنی هەموو هەست و سۆزە ڕەتکراوەکان و ڕەفتارە قبوڵ نەکراوەکان لەلایەن کۆمەڵگا وە ، لە بەر ئەوەی ئەم حاڵەتانە قبوڵ نەکراون (ڕووپۆش) هەوڵدەدات ئەو لایەنانە بشارێتەوە لە کەسانی تر .

سێیەم // تیۆری ئەدلەر :

ئەلفرێد ئەدلەر ، وەك یۆنگ بە یەکێك لە هاوەڵە نزیکەکانی فرۆید دەژمێردرێت ، یەکێکە لە زاناکانی شیتەڵکاری دەروونی ، بۆ ماوەیەکی زۆر لەگەڵ یۆنگ وەك یاریدەدەری فروید کاری کرد ، بەڵام دواتر ، لە تیۆری فرۆید جیابۆوە و زۆر ڕەخنەی لە بۆچوونەکانی گرت ، دەربارەی پاڵنەرە سێکسیەکان و هێزی ئەست تیۆرەکی تایبەت بۆ خۆی دانا ، ناوی نا (دەروونزانی تاکیی) لە گرنگترین بۆچوونەکانی دەربارەی کەسایەتی بیرتییە لە :

١- هەستکردن بە کەمیی : ئەدلەر پێی وایە هەستکردن بەکەمیی لە دەرئەنجامی پەککەوتنی سروشتی لە سەرەتاکانی ژیان و لە گەڵ کۆبوونەوەی نەخۆشیەکان ، بنەمایەکن بۆ هەوڵدانی مرۆڤ بۆ بەرانگاربوونەوەی هەست بەکەمییەکانی و هەوڵدەدات بۆ سەرکەوتن ، ئەم هەوڵدانەی ناو نا (شێوازی ژیان) . ئەدلەر دەڵێ ئەم هەوڵدانەی تاك بۆ سەرکەوتن حاڵەتێکی سرووشتیە ئەگەر هاتو لە سنووری ئامانجە کۆمەڵایەتیەکانەوە بوو ، بەڵام لە کاتی زیادەڕۆیی لە هەوڵدان و دەرچوون لە ئامانجە کۆمەڵایەتیەکان ، دەبێتە نەخۆشی دەروونی .

٢- شەڕانگێزی : بە بۆچوونی ئەدلەر ، (شەرانگێزی) ڕق هەڵسانی مرۆڤە بەرامبەر بەشکستهێنانی لە تێرکردنی حەز وئارەزووەکانی،کاتێ کەسەکە

نەتوانێت شەڕانگێزیەکەی ئاڕاستەی بابەتی ڕق لێبوونەوە بکات ، پەنا دەباتە بەر دەرکردنی ڕق وکینەکانی بۆ خودی خۆی یان بۆ کەساتی تر

لەگەڵ ئەوەشدا ئەدلەر شەڕانگێزی مرۆڤ بە هەوڵدان بۆ کامڵبوون و بەدیهێنانی خود بەستەوە .

٣- پێویستی بۆ خۆشەویستی : لە گەڵ ئەوەی ئەدلەر شەڕانگێزی بە پاڵنەرێکی سرووشتی دەژمێریت بۆ ئەوەی مرۆڤ خودی خۆی بەدی بێنێت ، بەڵام لەگەڵ ئەوەش مرۆڤ پێویستی بە خۆشەویستی و سۆز هەیە بۆ ئەوەی خودی خۆی بەدی بێنێت .

٤- مەبەستداری : ئەدلەر پێی وایە مرۆڤ بە بێ مەبەست هەوڵ نادات ، بۆ یە دەڵێت (هەموو مرۆڤێك لە هەوڵدانی چەند مەبەستێکی هەیە ،لە وانەبەدی هێنانی خودی خۆی بۆ ئەوەی مرۆڤێکی تەواوی لێ دروست بێت ، واتە بوونەوەرێکی پۆزەتیفی لێدەرچێت ،ئەویش لە ڕێگەی هەوڵدانی بەردەوام وداهێنان) .

٥- شێوازی ژیان : ئەدلەر ئەم چەمکەی بەکار هێنا بۆ ئەوەی تاکایەتی مرۆڤ لە هەوڵدانی بۆ سەرکەوتن وکارامەیی و تەواوی خودی خۆی بسەلمێنێت .

ئەدلەر پێ وایە چەند هۆکارێك هەن کاریگەریان هەیە لە سەر گەشەی کەسایەتی مرۆڤ لەم هۆکارانەش :

أ- هۆکارە بایلۆژیەکان لە هەموویان گرنگتر هەست کردنی بە لاوازی لە سەرەتاکانی ژیان ، لەگەل ڕەمەکی شەرانگێزی .

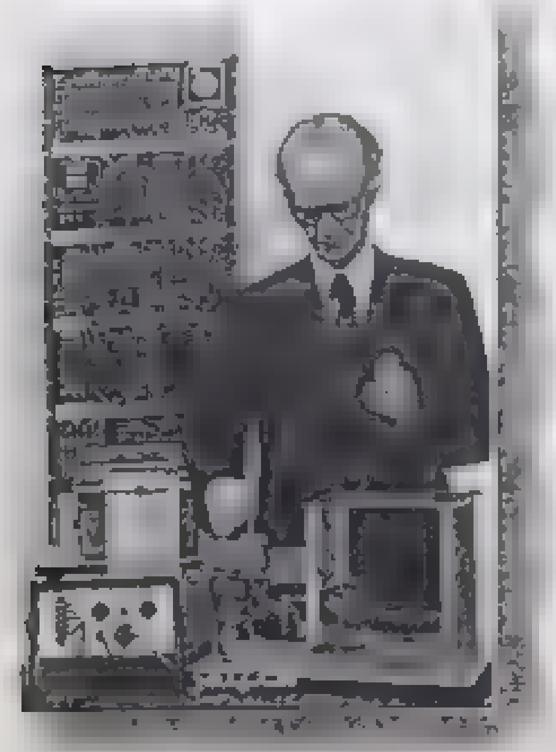
ب- ئەزموونە ناخۆشەکانی قۆناغی مندالیی .

ت- ڕووداوەکانی ژیان .

پ- ڕێزبەندی مندالْ لە خێزان .

ئەوەی شایەنی باسە ئەدلەر زۆر گرنگی بە ڕیزبەندی منداڵ دەدات لە ناو خێزان ، چونکە بە بۆچوونی ئەو شێوازی ژیانی منداڵ دەگۆڕێت بە پێی گۆڕینی ڕیزبەندی لە ناو خێزان . بۆ نموونە منداڵی تۆبەرە هەموو گرنگی لە لایەنی خێزانی وەردەگرێت تا ئەو کاتەی منداڵی دەووم دەبێت ، وە سەرنجی خێزان بۆ ئەو دەچێت وە گرنگیان بە منداڵی یەکەم کەمتر دەبێتەوە ، لەو کاتە منداڵی یەکەم هەوڵ هەست بە لەدەست دانی پێگەی خۆی دەدات لە ناو خێزان ، ئەم هەستە بە هێزتر دەبێت کاتی منداڵی سێیەم دەبێت . بەلام منداڵی دووەم هەست بە هەمان نارەحەتی ناکات کاتی کەسێکی تر لە ناو خێزان زیاد دەبێت . و سەبارەت بە منداڵی سێیەك ئەدلەر دەڵێت ئەو منداڵی خۆشبەخت دەبێت لە ناو خێزان چونکە لە هەموان بچووك ترە و نازێکی بەرچاوی دەبێت . وە نارەحەتی منداڵی یەکەم زیاتر دەبێت ئەگەر هاتوو لە منداڵیکی تریش لە دایك ببێت .

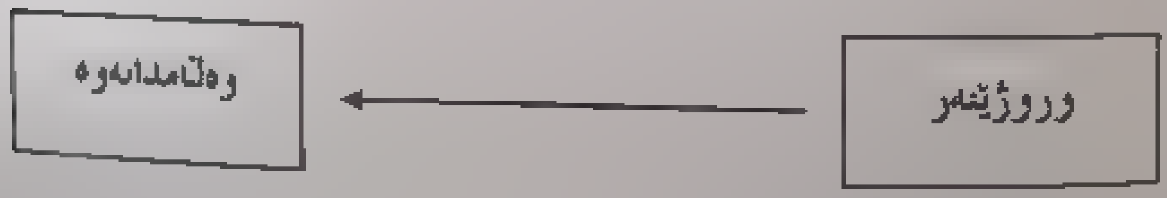
چوارەم // تیۆری سکینەر :



سکینەر بە یەکێک لە زاناکانی تیۆری ڕەفتاریی دەژمێردرێت بۆ چوونی تایبەتی هەیە بۆ پێکهاتەی کەساتی مرۆڤ .

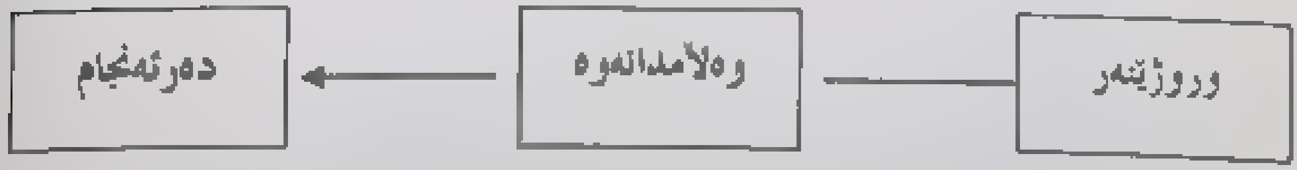
ئەوی شایەنی باسە ئەم تیۆرە لە سەرەتای سەدەی بیستەم لە سەر دەستی زانا (واتسۆن) سەری هەڵدا ، بە بۆچوونی ئەم تیۆرە دەبێت لە کاتی ڕاڤەکردن و زانینی وروژێنەرەکان (----- •) جەخت لە سەر جیهانی دەرەوەی کەسەکە بکەین ، نەک ڕووداوەکانی ناوەوەی مرۆڤ ،کە لە ئەنجامی کارکردنی خانەکانی مێشک و کۆئەندامی دەماری ناوەندی ڕوو دەدات.

ئەم ڕێبازەش بوو بە سەرچاوەی هەوێنی لە دایکبوونی سایکۆلۆژیای (وروژێنەرو وەڵامدانەوە) ئەم تیۆرە پێی وایە، هەموو پرۆسەیەکی فێربوون لە ڕێگەی ئەم یاسایە دێتە دی :



زانا (سکینەر) یەکێک بوو لەو زانانەی کە پەرەیان بە تیۆری ڕەفتاریی دا، لەگەڵ ئەوەی سکینەر باوەڕی بە هێزی دەرەکی هەبوو لە ئاڕاستەکردنی ڕەفتار ، بەڵام پێی

وانەبوو مرۆڤ وەك ئامێرێك كاردەكات ، بەڵكو دەرئەنجامەكان دەبێتە سەنگێك بۆشێوازی وەڵامدانەوەكان ،وەك ئەوەی لەم هاوكێشەیەخراوەتە ڕوو :



بنەما سەركیەكانی ئەم ڕێبازە بەگشتی ئەمانەن :

١- دەروونزانی زانستی ڕەفتارە، نەك زانستی عەقڵ .

٢- دەتوانین ڕەفتار شی بكەینەوە، بێ ئەوەی بگەڕێینەوە بۆ پرۆسە مەعریفی و دەروونیەكان چونكە سەرچاوەی ڕەفتار جیهانی دەرەوەیە .

٣- پێویستە ئەو چەمكە عەقڵیانەی بەكار دێت بۆ شیكردنەوەی ڕەفتار ، بگۆڕێت بە چەمكی ڕەفتاریی .

سكینەر بۆ شیكردنەوەی پرۆسەی فێربوون یاسایەكی بەناوی (یاسای بەهێزكردن) (جداول التعزیز) كە لە ڕێگەیەوە هێزی وەڵامدانەوە زیاد دەكات و هەلی دووبارەكردنەوە زیاد دەكات بە پێی یاسایێك لە سەر دوو بنەما كار دەكات جۆر و كات ، بەم شێوەیەی خوارەوە :

١- پاداشتی پۆزەتیڤ .	بەهێزكەری بەردەوام – پچڕاو
٢- پاداشتی نێگەتیڤ .	بەهێزكەری بەردەوام – پچڕاو
٣- سزای پۆزەتیڤ .	بەهێزكەری بەردەوام – پچڕاو
٤- سزای نێگەتیڤ .	بەهێزكەری بەردەوام – پچڕاو

پێنجەم // تیۆری لافنجەر :

لافنجەر پەرەی بە تیۆرەکەی خۆی دا دەربارەی گەشەی (خود – من) ئەویش لە ڕێگەی پشت بەستن بە چەند تیۆرێك لە وانە (تیۆری بیاجیە و هانگرست و هەندی لە تیۆرەکانی شتەلکاری دەروونی وەك تیۆری سولیڤان)

بە بۆچوونی لافنجەر پەیوەندیە کۆمەلایەتیەکان ڕۆلێکی گرنگیان هەیە لە کۆنترۆڵ کردنی پاڵنەرەسرووشتیەکان و شارەزییە هەستییەکان .

لافنجەر پێی وایە (خود – من) لە کاتی گەشەکردنی بەچەندین قۆناغ دا تێدەپەڕێت ئەویش لە دەر ئەنجامی کارلێکردنی هۆکارە بایۆلۆژیەکان و کۆمەلایەتیەکان و مەعریفیەکان دروست دەبێت ، دەتوانین قۆناغەکان بەم شێوەیەی خوارەوە بخەینە ڕوو :–

١– یەکبوونی لە گەڵ سرووشت : ئەم قۆناغەش لەگەڵ لە دایك بوونی مرۆڤ دەست پێدەکات و تا چەند مانگ بەردەوام دەبێت ، لەم قۆناغەدا منداڵ ناتوانێت درك بە خودی خۆی بکات ، ناتوانێت جیاوازی نێوان خودی خۆی و جیهانی دەرەوە بکات ، لە ساڵی یەکەم منداڵ دەتوانێت جیاوازی نێوان دایکی و شتەکانی تر بکات .

٢– قۆناغی هەڵمەتبردن (الاندفاع) : منداڵ لەم قۆناغە دا دەکەوێتە ژێر کۆنترۆڵی پاڵنەرە فسیۆلۆژیکانە ، لە گەڵ ئەوەی منداڵ درك بە جیاوازی نێوان خودی خۆی و خودی دایکی دەکات، وە هەروەها بە سەرچاوەی تێرکردنی پێویستیەکانیشی دەزانێت ، هەڵسەنگاندنە ڕەوشتیەکانی دیکی بۆ کاری ڕاست وچەوتی ، پەیوەستە بە ڕادەی تێرکردنی پێویستیەکانی ، بۆ نموونە لای منداڵ لەم قۆناغەدا دایکی باش ئەو دایکەیە تێری دەکات وە دایکی خراپ ئەو دایکەیە کە ویستەکانی تێرناکات .

٣- قۆناغی پاراستنی خود : منداڵ لەم قۆناغەدا توانای کۆنترۆلکردنی پاڵنەرە ڕەمەکیەکانی هەیە ، درك بە بوونی ڕێسا گەورەکان دەکات ، بەڵام شێوازی جێبەجێکردنی لا روون و ئاشکرا نییە ، بۆیە پابەندبوون بە ڕێساو یاساکان پەیوەست دەبێت بە تێرکردنی بەرژەوەندیەکانی خۆی ، واتە هەموو کارێك بە هەڵە دەژمێرێت ئەگەر ببێتە مایەی ئازار و زیانی ئەو!

٤- قۆناغی شوێنکەوتن (ـــــ) : لەم قۆناغە منداڵ بەرەو هاوڕێیەکانی دەچێت و یاساکانی کۆمەڵ قبوڵ دەکات ، بە مەبەستی ئەندامبوونی لەم کۆمەڵە نەك لە ترسی سزادان .

٥- قۆناغی ویژدان (ضمير) : لەم قۆناغەدا خودی مرۆڤ بەتەواوی گەشەدەکات ، هەست بە گرنگی ئامانجەکانی دەکات هەستی بەرپرسیاریەتی پەرەدەسەنێت ، وتوانای رەخنە لە خود گرتنی دەبێت ، لەکاتی شکاندنی یاساکان هەست به بەرپرسیاریەتی و ناڕەحەتی دەکات .

٦- قۆناغی سەربەخۆیی : بە بۆ چوونی لافنجەر ئەم قۆناغە لەوکاتە دەست پێدەکات ، کاتێ مرۆڤ توانای یەکلایی کردنەوەی ململانێیەکانی دەبێت و توانای بەهەند وەرگرتنی بیروڕا جیاجیاکانی کەسانی دەوروبەری دەبێت .

٧- قۆناغی تەواویی (تكامل) : لافنجەر پێی وایە کەم کەس توانای گەیشتنی بەم قۆناغە هەیە ، لەم قۆناغەدا مرۆڤ توانای بەرێوەبردنی ململانێیەکانی هەیە و لە ڕێگەی ئەم بەرێوەبردنە توانای (بەدی هێنانی خودی) دەبێت .

شەشەم // تیۆری واتا (فیكتۆر فرانكل) :

فرانكل تیۆرەكەی خۆی دانا لە دەرئەنجامی كاركردنی وەك پزیشك لە كەمپە سەربازیەكانی نازی (ئەلمـانی) ، كاتی سەرنجی دا ئەو بەندكراوانە دووچاری مردن دەبنەوە و ئەوانەی لەژیاندا دەمێننەوە .

فرانكل پێی وابوو ئەو كەسانەی ئومێد و هیوا وئاواتیان بە ژیان نوێ دەبێتەوە و پێیان وایە لە دوارۆژدا دووبارە بە كەس وكاریاندا شاد دەبنەوە و پرۆژەكانیان لەدوارۆژدا جێ بەجێ دەكەن ، هەلی مانەوەیان لە ژیان زیاترە لەو كەسانەی هیچ ئومێدیان بەژیان نەماوە .

فرانكل شێوازێكی نوێ بۆچارەسەری دەروونی دۆزیەوە ناوی نا (چارەسـەری رۆحی یا چارەسەی واتایی) پێی وایە بۆ چارەسەركردنی هەر كەسێك پێویستە ئەنجامەكانی ژیانی دەستنیشان بكەین و واتایێك بۆ ژیانی دروست بكەین .

فرانكل ئاماژەی بەچەند چەمك كرد لەوانە :

١- ویژدان :

یەكێك لە چەمكە سەرەكیەكانی فرانكل ویژدانە ، بە بۆچوونی فرانكل ، ویژدان یەكێكە لە هەستە رۆحیە ئەستیەكان ، ئەم ئەستە جیاوازە لەوەی فرۆید ئامازەی پێكردوە ، چونكە ویژدان لای فرانكل تەنها فاكتەرێك نیە لە ناو كۆمەڵە ، بەڵكو سەرچاوەی بوون و سەلامەتیمانە .

ویژدانیش رەنگدانەوەی تێگەیشتنی خودە ، لەرێگەی ئەم ویژدانەوە مرۆڤ واتای ژیانی لادروست دەبێت ، واتاش لە خودی مرۆڤ گەشە دەكات ، ئێمەش دەتوانین بیدۆزینەوە وناكرێت بیبەخشین ، بۆ نمونە (ئێمە ناتوانین فرمان بە كەسێك بكەین پێبكەنێت ، بەڵام دەتوانین قسەیەكی خۆشی بۆ بكەین بۆ ئەوەی پێبكەنێت) ئەم قسانەش بەبروباوەڕ و خۆشەویستی دەگرێتەوە ، واتە ئێمە ناتوانین ئەم شتانە لە سەر كەسانی تر بسەپێنین ، بەڵام دەتوانین لە ناخی كەسانی تر بیدۆزینەوە .

٢- بەتاڵی بوونگەرایی (الفراغ الوجودی) :

بە بۆ چوونی فرانكل مرۆڤ لە كاتی گەڕانی بە دوای واتای ژیان دووچاری چەند شكست دەبێتەوە ، ئەم شكستەش وا لە مرۆڤ دەكات دووچاری نەخۆشی دەروونی ببێتەوە .

فرانكل پێی وایە دەست بەتاڵی تاكەكان ، وایان لێ دەكات زیاتر هەست بە بێ واتایی و نەبوونی ئامانج لەژیانیان بكەن . یەكێك لە نیشانەكانی دەست بەتاڵی بوونگەراییە لای كەسە بێزاربوو ، چونكە لە كاتی بێزابوون مرۆڤ پەنا دەباتە بەر چەند شێوازێكی چەوت بۆ پڕكردنەوەی ئەو بۆ شاییەی ، وەك (مەی خواردن و ئالودەبوون ، شەڕانانگێزی وخۆ خەریككردن بە شتی بێ سوود).

٣- گەڕان بە دوای واتا :

چۆن مرۆڤ واتای ژیان دەدۆزێتەوە ؟ فرانكل پێی وایە سێ ڕێگا هەیە مرۆڤ تیایدا واتای ژیانی دەدۆزێتەوە ئەویش :

أ- لە ڕێگەی بەهاكان و ئەزموونی ژیانی مرۆڤ و خۆشەویستی ڕاستەقینە و ڕێزگرتنی ژیان.

ب- له ڕێگەی داهێنانی مرۆڤ و کارکردنی بەردەوام بۆ پەرەپێدانی تواناکانی خۆی.

ت- له ڕێگەی بەها ڕەفتارییەکان و بەزەیی ونیرەیی و هەڵسەنگاندنی دروست بۆ شتەکان.

هۆکارەکانی دروست بوونی کەسایەتی :

کەسایەتی مرۆڤ چەندین پێکهاتەی هەیە ، له ڕێگەی ئەو پێکهاتانە ، کەسەکان له یەکتر جیادەکرێنەوە ، پێکهاتەکانیش بریتین له هۆکاری دەرەکی وناوەکی .بەم شێوەیەی خوارەوە دەتوانین بیخەینە روو :

یەکەم // هۆکارە جەستەییەکان :

بریتیە له تایبەتمەندیە جەستەییەکان ، لەوانیش باری تەندروستی گشتی ، ئەوی شایەنی باسە هۆکارەجەستەییەکان کاریگەرییەکی زۆریان هەیە له ڕەفتارەکانی تاك ، وەك درێژی وقەڵەوی و ڕوخسار و ڕەنگی پێست و بوون یان نەبوونی نەخۆشی جەستەیی ....هتد .

دووەم // هۆکارە دەروونیەکان :

کەسایەتی مرۆڤ پێکهاتەی ئەزموونەکانی ڕابردوو و ڕووداوەکانی ئێستا و ئاراتەکانی داوارۆژیەتی ، واتە هۆکارە دەروونیەکان کاریگەری له سەر پێکهاتەی کەسایەتی مرۆڤ دەبێت ، دەتوانین هۆکارە دەروونیەکان بەم شێوەیەی خوارەوە بخەینە روو :

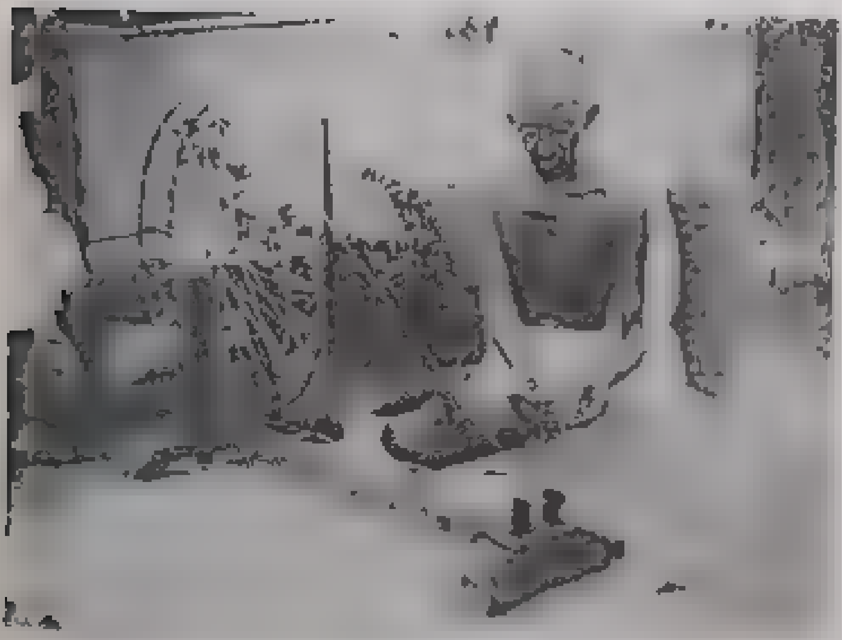
١- هۆکارە هەڵچوونیەکان : ئەم هۆکارە بۆ ماوەیە یا دەکەوێتە ژێر کاریگەری ژینگە .

٢- هۆکارە عەقلیەکان : ئەویش بریتیە لە ئامادەباشیەکانی مرۆڤ بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان کە بە زیرەکی ناو دەبردرێت یا بەهرە وەك توانای وێنە کێشان یان دانانی نۆتەی موسیقی ، لەگەڵ ئەوەی ئەم هۆکارە لە بنەڕەتدا بۆ ماوەییە ، بەلاّم هۆکاری کۆمەلاّیەتی کاریگەری خۆی هەیە بەسەری دا .

سێیەم // هۆکارە کۆمەلاّیەتیەکان :

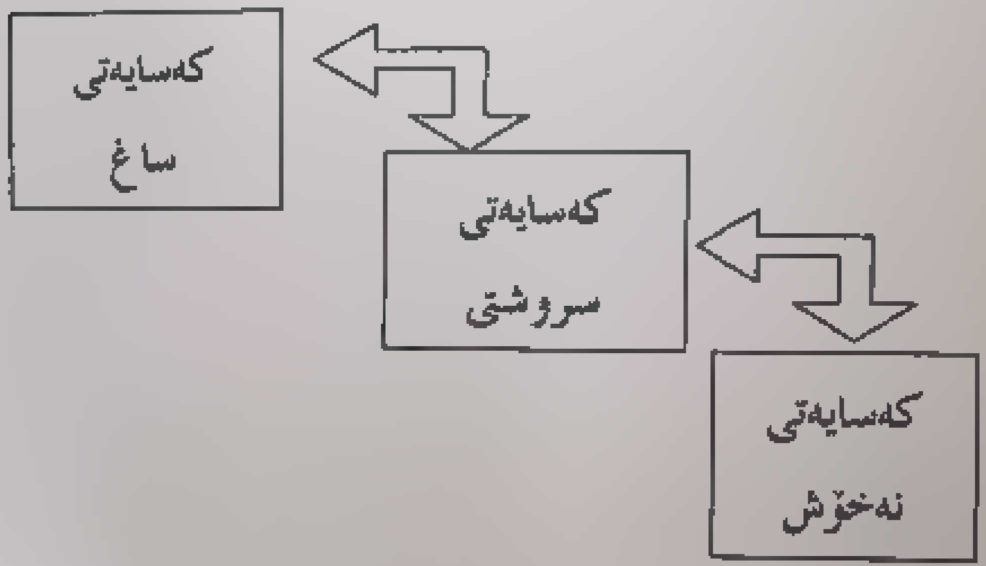
مرۆڤ بەشێك لە لایەنەکانی کەسایەتی ، لە ژینگەی کۆمەلاّیەتی خۆی وەردەگرێت ، هەموو ژینگەیەکی کۆمەلاّیەتی داب و نەریتەکانی لە تاکەکان دەچەسپێنێت ، نەریتەکانیش لە کۆمەلگەیەکەوە بۆ کۆمەلگەیەکی تر جیاوازە . لە لایەکی ترەوە جۆری کار کاریگەری لە سەر کەسەکەدەبێت وشێوازی ژیانی لەسەر بنەمای کارەکانی ئاڕاستەدەکرێت .

کەسایەتی ساغ (الشخصية السليمة) :



کاتێ باسی کەسایەتی دەرکرێت لە ژیانی ڕۆژانەمان دووجۆر کەسیایەتی دێتە بەر مزرکان (کەسایەتی سروشتی و ناسروشتی ، وە ئێمە بەگشتی خۆمان دەخەینە کۆمەڵەی کەسە سروشتیەکان ، چونکە ژیانی ئاسایی لەگەڵ کەسانی تر دەبەینە سەر . بەلاّم لە سەرچاوەکانی تەندروستی دەروونی دا ئاماژە بە سێ جۆر کەسایەتی دەکرێت (کەسایەتی نەخۆش ، کەسایەتی سروشتی ،

کەسایەتی ساغ) کەسایەتی ساغیش بە پلەیەکی بەرزتر دێت لە کەسایەتی سروشتی ، وە هەموو کەس ناتوانێت بە ئاسانی بچێتە ریزبەندی کەسانی خاوەن کەسایەتی ساغ تەنها شۆڕش گێرەکان و پێغەمبەرکان ئەبن یاخود ئەوکەسانەی کە خاوەن پەیامێکن لە ژیانیاندا وە هەوڵی بەردەوامی بۆ دەدەن وە جلسۆزانە کاری بۆ دەکەن ، وە بەرگەی هەموو ئازارەکانی ئەم پەیامە دەچێژن وە بەردەوام دەبن تاکۆتایی لە گەڵ ئەو بیروباوەرەی کە هەڵیانگرتوە .



رانا دەروونزانەکان بۆ چوونی جیاوازیان هەبوو سەبارەت بە چۆنیەتی بوونی کەسایەتی ساغ بۆ نموونە زانا ماسلۆ پێی وایە کەسایەتی ساغ ئەو کەسەیە کە دەتوانێت خودی خۆی بەدی بێنێت واتە ئەو کەسەی کە دەتوانێت بگاتە لوتکەی هەرەمەکە .

و لە روانەگەی شیتەلکاری دەوونی دەتوانین ئاماژە بە چەند زانایە بکەین لە وانە (سیگموند فروید) ، ئەگەر چی بۆچوونی بۆ کەسایەتی نەرێنیە ، بەلام لە گەڵ ئەوەشدا ئاماژەی بەو رێگایە کردوە کە چۆن کەسایەتی ساغ دەرووست دەبێت ئەویش لە رێگەی تێکردنی پێویستیەکانی مرۆڤ و خۆ رزگارکردن لە هەستکردن بە

تاوان یان گلەیی کۆمەڵایەتی ، وبە بڕوای (فرۆید) کەسایەتی ساغ بەدی دێت ئەگەر مرۆڤ بتوانێت لە قۆناغی منداڵی بەسەر جێگیریدا زاڵ بێت.

و زانا (ئەدلەر) کەسایەتی ساغ لە روانگەی هەستکردن تاك بە کەموکوڕی شیکردەکاتەوە وە پێی وایە بەکارهێنانی ئامرازی گونجاو ویەسوود بۆ پڕکردنەوەی کەم و کوریەکانی مرۆڤ دەبێتە هۆی بەرهەم هێنانی کەسایەتی ساغ.

(ریتشــارکۆن) و (تید لیندزمن) لە کتێبەکەیان (کەسایەتی ساغ) هەولیان دا پێوانەیەکی تایبەت بۆ کەسایەتی ساغ بدۆزنەوە وە پێناسەیەکی گشتگیری بۆ بکەن. ئەویش لە ڕێگەی هەوڵدان بۆ دۆزینەوەی هۆکارەکانی بەرزکردنەوەی کەسایەتی مرۆڤ ، بۆ ئەم مەبەستەش چەند تایبەتمەندیان بۆ پێوانەکردنی لایەنەکانی کەسایەتی دانا. تایبەتمەندیەکانیش ئەم شێوەیەی خوارەوەیە :-

١- کرانەوە لە سەر بیرۆکەی نوێ و لە سەر کەسانی تر .

٢- گرنگی دان بە خود و کەسانی تر و جیهانی سروشتی .

٣- توانای کۆکردنەوەی شارەزاییە نێگەتیڤەکان و ئاراستەکردنی بۆ خود .

٤- داهێنان .

٥- توانای بەرهەم هێنان .

٦- توانای خۆشەویستی .

لــەگەڵ ئــەوەی دانانی پێناســەیەك بۆ کەسایەتی ســاغ کارێکی ئاسان نییە ، بــەلام (ریتشــارکۆن) و (تید لیندزمن) وەك هەوڵدانێك پێناسەیەکیان بۆ کەسایەتی ساغ دانا ، ئەویش بریتییە لە (ئەو ڕێگایەی کەسەکە دەیگرێتە بەر بە جۆرێك زیرەکی و ڕێزگرتنی ژیان وای لێدەکات ، پێویستیە تایبەتیەکانی تێر بکات ، بۆ ئەوەی بتوانێت گەشەبکات بە ئاستێکی بەرز لە هۆش ، لەگەڵ ئەوەی توانای خۆشویستنی خودی خۆی و ژینگەی سرووشتی و کەسانی تری هەبێت).

ئەم دەروونزانانەش پێیان وایە دوو جۆر لە شارەزایی هەیە کە دەبێتە هۆی پێکهێنانی کەسایەتی ساغ لای کەسەکان : یەکەم، شارەزایی پۆزەتیڤ ، کە پەیوەستە بە بەختەوەری و ئارامی کەسەکە . دووەم: شارەزایی نێگەتیڤ ، کە لێیەوە کە لە دەرئەنجامی ئەم شارەزاییانە مرۆڤ دەتوانێت پاڵپشتی خود یان تێگەیشتن لێی بەرهەم دێت واتە دەتوانێت سوود لە هەڵەکانی خۆی وەربگرێت بۆ ئەوەی ئەزموونێکی سەرکەوتوتر بەدەست بێنێت .

وئەم دەروونزانانە پێیان وایە کەسایەتی ساغ بە دوای ژینگەیەکدا دەگەڕێت کە زۆرترین ئازادی بابەتی تێدا بە دی دەکرێت. هەر بۆ ئەم مەبەستەش پێویستە ئەوە بزانین کەوا بارودۆخی کۆمەڵایەتی نێو ماڵ، کاریگەری گرنگی هەیە لەسەر کەسایەتی تاک، چونکە بەرهەم هێنانی کەسایەتەیکی تەندروست لە ڕێگەی ژینگەیەکی خێزانی تەندروستی دەبێت ، وە بۆ ئەوەی خێزانێکی تەندروست بەرهەم بێنین پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکەین :-

١- باشترکردنی باری ئابووری خێزان .

٢- ئامادەکردنی بارودۆخی تەندروست و سروشتی کە دووربێت لە توندو تیژی وبێ ڕێزی لە ناو ماڵ .

٣- هاندانی هەڵسوکەوتی تەندرووست لە ناو خێـزان بە جۆرێك زمانی گفتوگۆ و وەرگرتنی ڕای یەکتر دوور لە بێ ڕێزی و دەمارگیری .

٤- چاککردنی سیستمی پەروەردەیی خێزانی بە ئاشنا بوون لە سایکولۆژیای خیزان و ئاشنابوون بە کەسایەتی دەوروبەر .

لە گەڵ ئەوەی خێزان گرنگی خۆی هەیە لە بوارە بەڵام ناتوانین گرنگی لایەنەکانی تر پشتگوێ بخەین وەك قوتابخانە و پەرستگاکان و سەنتەرە ڕۆشنبیرییەکان . هتد

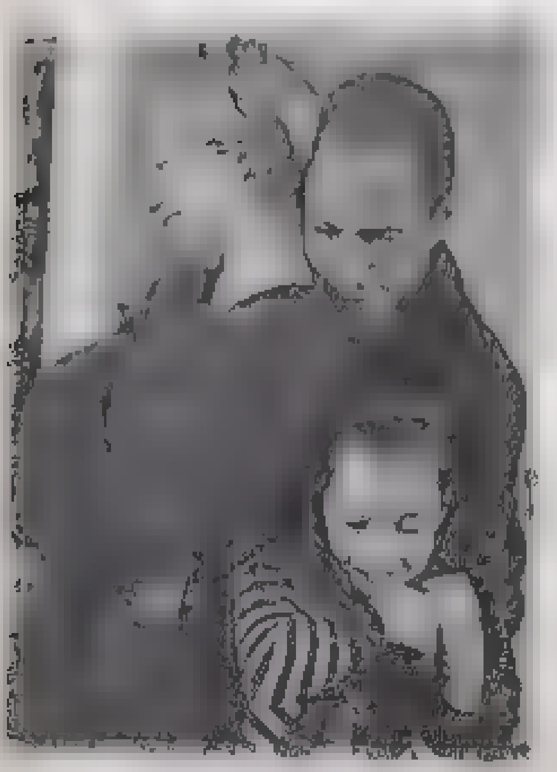
بەشی دەیەم

ئامانجەکانی ئەم بەشە .

لەم بەشەدا پێشبینی دەکرێت خوێنەر ئەم زانیاریانە بەدەست بێنێت .

- زانینی گرنگی تەندروستی دەروونی وتایبەتمەندیەکانی
- ئاشنابوون بە کەسایەتی دەروون دروست ونەخۆش.
- فێربوونی چەمکی ململانێ و بێ ئومێدیی .
- ناسینی میکانیزمەکانی بەرگری دەروونی .
- خستنە رووی هۆکارەکانی خۆکوشتن.

ئەندروستی دەروونی چییە ؟



تەندروستی بریتی نیە لەو حاڵەتەی کە جەستەی مرۆڤ دوور بێت لە نەخۆشی ، بەڵکو بریتیە لە هەست کردنی ئاکە بە دڵنیایی و ئارام بوون و هاوپەیوەندیەکی پتەو لە هەموو لایەنەکانی (جەستەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتی) و کارامەیی و لێ هاتووییان بۆ خۆ گونجاندن لە ئەك خودو ژینگە کۆمەڵایەتیدا توانای بەرەنگاربوونەوەی گرفتەکان و ناخۆشیەکانی ژیان و هەروەها بەچالاکی کارەکانی ئەنجام بدات.

لێرەدا بۆمان دەردەکەوێت تەندروستی مرۆڤ تەنها لایەنی جەستەیی ناگرێتەوە ، بەڵکو لایەنی دەروونیشی دەگرێتەوە ، ئەم لایەنەش لە لایەنی جەستەیی کەمتر نییە ، دەروونیش وەك جەستە دووچاری نەخۆشی دەبێتەوە ، هۆکارەکانی زۆرە ، ئەگەرهۆکارەکانی زانرا ئەوە ئومێدی چارەسەری زۆرە .

لێرە دا دەتوانین پێناسەیەك بۆ دەروون دروستی بخەینە ڕوو ، ئەویش (ئەو حاڵەتەیە کە مرۆڤ لە حاڵەتێکی گونجانە لە ڕووی دەروونی و کەسایەتی و هەڵچوونی و کۆمەڵایەتی لە گەڵ خۆی و کەسانی تر ، دەتوانێت سوود لە توانستەکانی بە باشترین شێوە وە ربگرێت وبتوانێت بەرەنگاری پێویستیەکانی ژیان ببێتەوە و کەسایەتیەکی ڕێك و پێکی هەبێت ، ڕەفتارەکانی ئاسایی بێت بەجۆرێك بتوانێ بە ئاسودەیی بژی) .

ڕێگاکان و پرۆگرامی تەندروستی دەروونی (مناهج الصحة النفسية) :

سێ ڕێگاو پرۆگرامی بنەڕەتی بە تەندروستی دەروونی هەیە ئەوانیش :

١- ڕێگای گەشەیی (المنهج الانمائي) :-

ئەو ڕێگایە ڕێگایەکی بنیادنەرە ، بریتییە لە زیادکردنی خۆشی و گونجان لای کەسە ئاساییەکان و کۆمەڵەکان لە قۆناغەکانی گەشە تا دەگاتە بەرزترین ئاستەکانی تەندروستی دەروونی ، ئەویش لە لێکۆڵینەوەی تواناکانی تاکەکان و کۆمەڵ ئەنجام دەدرێت ، ئاراستەیەکی دروست دەکرێن .

ئەویش لە ڕێگەی چاودێری لایەنەکانی (جەستەیی و عەقڵیی و کۆمەڵایەتیی و هەڵچوونیی)

٢- ڕێگای پارێزیاری (المنهج الوقائي) :-

ئەو ڕێگایە بریتییە لە پاراستنی مرۆڤ لە کەوتنە ناو کێشە و شلەژان و کێشەی دەروونی ، گرنگی بە کەسە ئاساییەکان دەدات پێش ئەوەی گرنگی بە نەخۆش بدات ، بۆ ئەوەی گەنجەکان بپارێزێت .

گرنگی بە گەشەی دەروونیان دەدات و بواری گونجاویان بۆ دەڕەخسێنێت بۆ ئەوەی دەروون دروستی بەدەست بێنن ، ئەم ڕێگایە سێ ئاستی هەیە ، یەکەمیان هەوڵی تووش نەبوونی نەخۆشی دەدت ، پاشان هەوڵی دەست نیشانکردنی نەخۆشی دەدات لە قۆناغی یەکەمی تووش بوونی کەسەکە دواتر هەوڵی کەمکردنەوەی کاریگەرییەکانی دەکات .

٣- ڕێگای چارەسەری (المنهج العلاجي) :-

ئەو ڕێگایە بریتیە لە چارەسەری کێشە و شلەژان و نەخۆشیە دەروونیەکان ، تا کەسەکە دەگەڕێتەوە باری ئاسایی و تەندروستی دەروونی خۆی ، ئەم ڕێگایە گرنگی بە و بیردۆزانە دەدات ، کە ئاماژە بە نەخۆشی دەروونی دەدەن و هەوڵی دابینکردنی پزیشك و نەخۆشخانە دەروونیەکان دەدات .

تایبەتمەندی پرۆسەی تەندروستی دەروونی :

دەتوانین تایبەتمەندیەکانی تەندروستی دەروونی بەم خاڵانە بخەینەروو :

١- پرۆسەیەکی گشتی یە : واتە پێویستە بە یەك پێکهاتە سەیر بکرێت ، واتە تەندروست دەروونی پێویستە هەموو لایەنەکانی مرۆڤ بگرێتەوە ، نەك لایەنێکی بچووکی ڕەفتاری ، واتە هەموو بوارەکانی مرۆڤ و هەموو ئەزموونەکانی دەگرێتەوە.

٢- پرۆسەیەکی دینامیکییە : واتە یەك جار ڕوونادات بەڵکو بەردەوام لەگەل ژیانە ، چونکە ژیانی زنجیرەیەك گۆڕانکارییە و چەندین پێویستی و پاڵنەر و حەز و ئارەزووی تێدایە ، کە بەردەوام هەوڵی تێرکردنی دەدات ، بۆ ئەوەی ڕزگاری بێت لە شڵەژانی دەروونی .

٣- پرۆسەیەکی کردارییە : واتە کارێکی دیاریکراوی هەیە بۆ ئەوەی بەردەوام هاوسەنگی لەگەڵ ژینگە دروست بکاتەوە .

٤- پرۆسەیەکە پشت بە لایەنەکانی گەشەی تاك دەبەستێت : واتە زانینی تەندروستی تاك لەڕێگەی گەڕانەوە بۆ تایبەتمەندییەکانی قۆناغی پێشووتر دەبێت .

٥- پرۆسەیەکی ڕێژەییە : واتە ئەم پرۆسەیە بە گۆڕانکاری لە کات و شوێن دەگۆڕێت ، واتە ئەو ڕەفتاری کەسێك نەگونجاو بێت لە ناو کۆمەڵگایەك ، ڕەنگە گونجاو بێت لە ناو کۆمەڵگایەکی تر.

دەروونی دروست کێیە ؟

گەیشتن بە هەڵسەنگاندنێکی دروست بۆ ژیانی دەروونی ، پێویستی بە ئاشنا بوونە بە ڕەفتاری تاك و کەسایەتی و هەموو دیاردەکانی فیکری و سۆزی کەسەکە ، ئەرەی روون و ئاشکرایە هەندێ لە دیاردە هەڵچوونیەکان بە ئاسانی هەستی پێ دەکرێت ، بەڵام دیاردە فیکریە وردەکان دەکەوێتە ناو بازنەی ئەزموونی تاکەکە خۆی وبەزەحمەت هەستی پێدەکرێت . بۆیە ناتوانین بە هەموو کاتێك بڕیار بدەین ، کێن ئەوانەی دەروون دروستن و کێن نەخۆشەکان ! .

بەڵام لە گەڵ ئەرەش دا دەتوانین نیشانەکانی دەروون دروست بخەینە ڕوو بەم خاڵانەی خوارەوە:—

١- پێگەیشتنی هەڵچوونی (النضج الانفعالي) :واتە تاك توانای خۆکۆنترۆڵکردنی هەبێت لە و بارودۆخەی کە دەبێتە هۆی هەڵچوونی و دوور بێت لە هەرەس هێنان و گرژی و هەڵسوکەوتی منداڵانە بڕوای بە حودی خۆی هەبێت و واقیعیانە بیر بکاتەوە ، واتە وون نەبێت لە جیهانی خەو و خەیاڵ .

٢- تاك هەست بە دڵنیایی و کامەرانی بکات و تەم و مژی دڵە ڕاوکێ و گرژی و ترس ونیگەرانی چواردەوری نەگرێت و ژیانی لێ تاڵ نەکردبێ .

٣- تاك توانای بەرهەم هێنانی لەیەکێك لە بوارەکانی ژیاندا هەبێت ، لە تەك توانا و حە زو ئارەزوو و لێهاتووییدا بگونجێت .

٤- سەر بەخۆبێت و پشت بە خۆی ببەستێت و ناسنامە وکەسایەتی تایەتی هەبێت و هاوسەنگیەك دروست بکات لە نێوان پاڵنەرە و پێداویستییە جیاجیاکانیدا و کێشە و ململانێ و کێشە دەروونیە کان بە ڕێگەیەکی گونجاو چارەسەر بکات .

دەروون نەخۆش کێیە ؟

کۆمەڵێك دیاردەو ونیشانە هەن لە ڕێگەیەوە مرۆڤی نەخۆش دەستنیشان دەکرێت ، لە وانە (هەست کردن بە گوناح و کەمی و تاوان و دەمارگیری و نەخۆشی و گرژی ودڵە ڕاوکێ و خەمۆکی ...هتد)

سێ ڕێگا هەیە بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشی دەروونی ، یەکەم ڕەفتاری مرۆڤ خۆی و دووەم دەربڕینی کەسەکە و هەستکردنی بە نەخۆشیەکەی و سێیەم دەرکەوتنی دیاردەی نەخۆشیەکە لە سەر کەسە کە .

ململانێی دەروونی و جۆرەکانی .

مەبەست لە ململانێی دەروونی ئەو حاڵەتەیە کاتێ مرۆڤ دەکەوێتە نێوان دوو پاڵنەر یێ دوو پێداویست یان دوو گرفت ، ناتوانێت بە ئاسیی بڕیار بدات و یەکێکیان هەڵبژێرێت ، تا ئەو کاتەی یەکێکیان هەڵدەبژێرێت وبڕیاری خۆی دەدات مرۆڤەکە تووشی ململانێی دەروونی و لە بارێکی دەروونی ئاڵۆز دەبێت .

سێ جۆری سەرەکی لە ململانێی دەروونی هەیە ، ئەوانیش .

١- (ململانێی / چوونەپێش –چوونەپێش) (إقدام – إقدام) . کاتێ مرۆڤ دوو پێداویستی ، یان دوو پاڵنەری خۆشی دەبێت و گرنگیان وەك یەکن و ناتوانێت بڕیار بدات کامیان هەڵبژێرێت بۆ نموونە (کڕینی ئۆتۆمبیل یان سەفەر بۆ دەرەوەی وڵات) کاتێ بڕیار دەدات و لایەنێك هەڵدەبژێرێت ، هەستێکی وای لا دروست دەبێت کەوا لایەنەکی تر باشتربو و بۆ هەڵبژاردن ! .

٢- (ململانێی / پاشەکشە – پاشەکشە) (إحجام – إحجام) : ئەم ململانێیە دروست دەبێت کاتێك مرۆڤ دەکەوێتە نێوان هێز ، یا دوو پێداریستی ، هەردووکیان دەبنە ما یەی ناخۆشی ، هەڵبژاردنی هەر یەکێکیان دەبێتە مایەی ئازار بۆ کەسەکە ، بۆ نموونە (دانی پارە لە سەر سەرپێچییەك یا زیندانی کردن) چارەسەر کردنی ئەم جۆرە مململانێیە ئاسانترە لە جۆری یەکەم .

٣- (ململانێی چوونەپێش – پاشەکشە) (إقدم – إحجام) : هەندێ جار مرۆڤ دەکەوێتە نێوان دوو هێز ، یەکێکیان ئێستا بە ئازارە ، بەڵام داهاتووی گرنگ و بەسوودە و دووەمیان ئێستا خۆشە بەڵام لە دواییدا دەبێتە ما یەی ئازار ، بۆ نموونە (قوتابیەك بەیانی تاقیکردنەوەی هەبێت بەڵام لە هەمان کات دا فیلمێك یا یاری تۆپی پێ نمایش بکرێت لە تەلەفزیۆن و ئەویش حەز بە سەیرکردنی بکات)

بێ ئومێدیی و هۆکارەکانی :

بێ ئومێدیی دوو پێناسەی هەیە یەکەمیان : حاڵەتێکی کاتییە لە هەست کردن لە نائومێدی و ناڕەحەتی بە هۆی تێر نەکردنی پاڵنەرەکانی . دووەمیان : حاڵەتی ڕێگرتن و ڕاگرتنی پاڵنەرە .

ئێمەش لە ژیانی ڕۆژانەمان تووشی بێ ئومێدی دەبین ، چونکە هیچ ژینگەیەك نییە هەموو حەز وئارەزووەکانمان تێر بکات . بۆیە دەتوانین بڵێین زۆر بارودۆخ هەن وا لە مرۆڤ دەکات تووشی بێ ئومێدی بێت لە وانە :

١- ئەو کارانەی لە مرۆڤ دەکات هەست بە تاوان بکات .

٢- هەمو ئەو شتانەی وا لە مرۆڤ دەکات کەرامەت و ڕێزی کەم ببێتەوە

٣- کاتێ بارودۆخی دەوروبەر وا لە مرۆڤ دەکات هەست بە لاوازی بکات .

٤- کاتێ مرۆڤ دەترسێت لە لەدەست دانی ئەو ڕێزو پایەی بەدەستی هێناوە .

٥- کاتێ مرۆڤ هەست بە نائومێدی دەکات بەرامبەر بە خوویێك و ناتوانێت وازی لێ بهێنێت .

٦- کاتێك بەڕێوبەرێکی دکتاتۆری دەبێت .

٧- کاتی بەبێ تاوان سزا دەدرێت !.

٨- کاتێ هەست دەکات ئامانجەکانی بەدەست نایەت .

٩- کاتێ دەبینێت کەسی ناشیاو پاداشت دەکرێت .

شێواز و میکانیزمەکانی بەرگری دەروونی :

کاتێك مرۆڤ دووچاری کێشە دەروونی یەکان دەبێتەوە ، پەنا دەباتە بەر میکانیزمی جیا جیا بۆ کەم کردنەوەی پاڵە پەستۆی دەروونی و بەدەست هێنانی تەندروستی دەروونی ، دووشێوازی بەرگری دەروونی هەیە :

یەکەمیان/شێوازە هەستیەکان

دووەمیان/شێوازە نەستیەکان

شێوازە هەستیەکان :

١- **جەخت کردن لە سەر کێشەکە** : کاتی مرۆڤ دووچاری پاڵەپەستۆی دەروونی دەبێتەوە ، پەنا دەباتە بەر دۆزینەوەی شێوازی گونجاو بۆ چارسەرکردنی کێشەکان ، واتە بەرانگار بوونەوەی کێشەکە بۆ نمونە ئەو قوتابیەی چاوەروانی تاقیکردنەوە دەکات هەوڵی خوێندنی باشی دەدات بۆ ئەوەی سەرکەوتن بە دەست بهێنێت .

٢- **دوورەپەرێزی** : وا رێك دەکەوێت مرۆڤ ناتوانێت بەرەنگاری کێشەکە ببێتەوە ، بەتایبەتی کاتێ هەست دەکات قەبارەی کێشەکە لە خۆی گەورەترە و ناتوانێت مامەڵە لەگەڵیدا بکات ، بۆ چارەسەر کردنی کێشەکە ، خۆی لە کێشەکە دوورە پەرێز دەگرێت ، بە ئومێدی ئەوەی کێشەکە لە خۆیەوە چارەسەر ببێت ، ئەم شێوازە لە مامەڵەکردنە بە شێوازی نێگەتیڤ دەژمێردرێن بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان .

٣- **کۆنترۆڵکردنی خود** : کاتێ مرۆڤ دوچاری کێشەیەکی دەروونی دەبێتەوە ، هەوڵی کۆنترۆلکردنی خودی خۆی دەدات لە ڕێگای کۆنترۆلکردنی هەڵچوونەکانی .

٤- **شەڕانگێزی** : شەڕانگێزی وەلاّمدانەوەیەکی باوە بۆ پاڵەپەستۆیە دەروونییەکان

، واتە کاتێ مرۆڤ دووچاری بارودۆخێك یان کێشەیەك دەبێتەوە ، پەنا دەباتە بەر شەڕانگێزی ، وەك هەوڵێك بۆ چارەسەرکردنی ، بۆ نمونە کاتێ ناخۆشییەك ڕوودەدات لە نێوان دووکەس ، ئەگەر هەردوو لا نەگیشتن بە ئەنجام ، ئەوا ناخۆشیەکە پەرە دەسەنێت و تووشی شەڕ دەبن ، مەرج نییە شەرانگێزی بە ئازاری جەستەیی بێت ، بەڵکو لایەنی دەروونی دەگرێتەوە وەك سووکایەتی پێکردن .

٥- **خەیاڵ** : واتە پەنا بردنی کەسەکە بۆ زیندە خەو بۆ چارەسەر کردنی کێشەکانی ، بۆ نمونە کەسێك تواناى نەبێت بچێت بۆ شوێنێك ، پەنا دەباتە بەر خەیاڵ ، بۆ ئەوەی خۆی لە شوێنەکە بدۆزێتەوە .

٦- **بێ باکی** : مرۆڤ دەگاتە ئەم حاڵەتە ، کاتێ هەست دەکات ناتوانێت چی تر بەرەنگاری کێشەکەی ببێتەوە بۆ نمونە ئەو قوتابییەی چەند جار لە ئامیکردنەوە دەرناچێت ، یان ئەو زیندانییەی ٢٠ ساڵ حوکم دەدرێت .

شێوازە نەستیەکان :

شێوازە نەستیەکان ئەو شێوازە دەگرێتەوە کە مرۆڤ بەرگرییە نەستەکانی ئەکار دەهێنێت بۆ دەرچوون لە حاڵەتی ناسەقامگیرییەکەی ، شێوازەکان بریتییە لە :-

١- **کپ کردن :** ئەم شێوازە گرنگترین شیوازە نەستییەکانە ، بریتییە لە هەوڵی کەسەکە بۆ لە بیرچوونەوەی کێشەکان و ئەو پاڵەپەستۆیانەی دەبنە ما یەی ئازار بۆ کەسەکە .

٢- **پاساو هێنانەوە :** واتە شیکردنەوە شکستەکانی بە هۆکاری لۆژیکی و عەقلی ، دۆزینەوەی پاساو ، بە جۆرێك وای دەخاتە ڕوو کەوا هۆکاری زۆر هەبووە بۆ ئەم شکستە ، بەڵام لە ڕاستی دا هۆکارە سەرەکیەکە خۆی بووە ، ئامانج لە پاساو هێنانەوە دوو شتە ، یەکەمیان قەناعەت پێکردنی خۆی و قەناعەت هێنانی کەسانی دەوروبەر .

٣- **گۆڕین :** واتە هەوڵدانی کەسەکە بۆ دۆزینەوەی کەسێکی تر ، یا بابەتێکی تر بۆ تێرکردنی ئامانجەکانی یان ڕژاندنی ڕق و کینەکان ، ئەو کەسە یان ئەو شتەیە دەبێتە قوربانی ڕق و کینەکان ، بۆ نمونە ئەو منداڵەی لەلایەن دایك و باوکی ئازار دەدرێت ، ناتوانێت بەرەنگاری دایك وباوکی ببێت پەنا دەباتە بەر ئازاردانی برابچووکەکەی .

٤- **خستنە پاڵ :** واتە هەوڵدان بۆ خستنە پاڵی ڕەفتارێکی ناشیرن کە لە خودی کەسەکە دایە بۆ کەسانی تر ، بۆ نمونە کاتی کەسێك خەڵك تاوانبار دەکات بە لووتبەرزیی و بێ متمانەیی و بێ پاکی ، بەڵام لە ڕاستی ئەم سیفەتانە لە خودی کەسەکە دا هەیە ؟

٥- گـەڕانـەوە : واتە کەسەکە هەوڵی گەڕانەوەی دەدات لە ڕەفتارەکانی بۆ تەمەنی بچووك تر لە تەمەنی خۆی بۆ نموونە ئەو بۆڵەبۆڵەی کەسەکان دەیکەن لە کاتی گفتوگۆ یان کاتی بوونی کێشە .

٦- بـەرزکردنەوە : واتە بەرزکردنەوەی ڕەفتارە قبولّ نەکراوەکان ، لە رووی کۆمەلایەتی بۆ ڕەفتارێکی قبولکراو ، بۆ نموونە پالنەرە سێکسیەکان و شەرانگێزیە قبولنەکراوەکان لای کۆمەلّ ، مرۆڤ هەولّ دەدات لە ڕێگەی هونەر یا لە ڕێگەی وێنەکێشان یا وەرزش دەری ببڕێت .

نـەگـونجـان :

ئەگەر گونجان بریتی بوو ەو ڕەفتارەی کە تیایدا مرۆڤ هەمرو یەکە دەروونیەکانی بەشێوەیەکی ڕێك وپێك کار بکات و کەسایەتێکی دروستی هەبێت ، پەیوەندی لە گەلّ ژینگەی دەرەوەی پەیوەندیەکی هاوسەنگ بێت ، هەست بە ئارامی دەروونی بکات ، ئەوا دەتوانین بلێین نەگونجان لەو ڕەفتارەی کە تیایدا

کەسەکە ناتوانێت لە گەلّ خودی خۆی و دەورروبەری گونجاندن بەدەست بێنێت شکست دەهێنێت لە کەم کردنەوەی شلەژانی دەروونی و ناتوانێت سوود لە توانستەکانی وەبگرێت وهەست بە ئارامیی دەروونی ناکات .

نـەگونجـان و دیاردەکـانی :

لە پێشوو دا باسی هۆکارەکانی نەگونجان کرا لە بابەتی بێ ئومێدی و ئاماژە بەو هۆکارانە کرا کە دەبێتە بەربەست لە بەدەست هێنانی گونجـانی دەروونی وەك بەربەستی (جەستەیی و کۆمەلایەتی و دەروونی) کە دەبێتە هۆی ئەوەی کەسەکە نەتوانێت پالەرەکانی تێر بکات .

دەتوانین دیاردەکانی نەگونجانی دەروونی بەم خالانە بخەینە روو :

١- کەسی نەگونجاو چێژ لە ژیان وەرناگرێت و بەشێوەیەکی نائاسایی ژیانی بەسەر دەبات.

٢- لە لایەنی هەلچوونی پێنەگەیشتووە ، ئەو حەزوبستە و نیرەیی بەردەوام بە کەسانی دەوروبەری ، و لەو کەسانەیە کە بەردەوام وەر دەگرێت وهیچ نابەخشێت ! .

٣- کەسێکی هەستیارە و رەخنە بە سوکایەتی پێکردن دەژمێرێت و بەشێوەیەکی نابەجێ رەفتارە دەکات.

٤- لە کاتی بوونی کێشەیەك رق و کینەکانی بە سەر کەسانی تر دا دەرێژێت بۆ نمونە ئەو کەسەی کێشەی لە گەلّ بەرپرسی خۆی دەبێت ، رق وکینەی بەسەر خێزانەکەی دا دەرێژێت ! .

٥- کەسێکە کارەکانی بەرەو خراپی دەچێت و توانای بەخشینی کەم دەبێت و لە کارەکانی زوو هەست بە ماندوبوون دەکات.

خـــۆكـــوشتن :

بە یەکێك لە نمونەکانی نەگونجانی مرۆڤ دەژمێردرێت ، ئەم ڕەفتارەش بە کێشەیەکی کۆمەلأیەتی گەورە دادەنرێت ، لە کۆنەوە بابەتی خۆکوشتن بوویتە جێگای پرسیار ، بەردەوام ئەم پرسیارە خراوەتە ڕوو ، بۆچی مرۆڤ پەنا دەباتە بەر خۆ کوشتن ؟

ئەم پرسیارەش لە دێر زەمانەوە هەولی وەلأمدانەوەی دراوە ، لە لا یەن ئەو کەسانەی کە لە بواری کۆمەلأیەتی و پزیشکی دەروونی کاردەکەن ، بێ گومان هەموو مرۆڤێك چ بە گوێ بیستن بێ یان لە ڕێگەی بینین ئاگاداری کرداری خۆ کوشتن بووە و چەندین پرسیار لە ناخی ئەو دروست بووە ، دەربارەی ئەو پالنەرەی وای کرد ئەو کەسە پەنا بباتە بەر کۆتایی پێ هێنانی ژیانی ، دووریش نیە چەندین بۆچوون دروست بکات و جۆرەها شیکردنەوەی بۆ بدۆزێتەوە.

بەلأم پێش ئەوەی بچینە بنچ بنەوانی هۆکارەکانی ئەم کارە ، پێویستە چەمکی ئەم وشەیە بزانین بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی زانستی لێی بدرێین . (خۆکوشتن) لە لایەن زمانەوانیەوە مانای لە ناو بردنی خودی مرۆڤە لە زمانـــی ئینگلیزی دا لە وشـــەی (لا تینی کۆن) وەر گێڕاوە کە ئەویش لە هەردوو وشەی (Conden) کە مانای (دەیکوژێ) و (Sui) بە مانای (خود) ، لە زمانی عـــەرەبی وشـــەی

(الانتحار) لە (نحر) داتاشراوە کە بەمانای (کوشتن یا سەربڕین) دێت لە ڕامان لەم زاراوانە دەتوانین بگەینە پێناسەیێك بۆ خۆ کوشتن ، ئەویش (هەموو ئەم کارانە دەگرێتەوە کە مرۆڤ ڕاستەوخۆ یا ناراستەوخۆ تیایدا هەوڵی لە ناو بردنی خۆی دەدات).

ئەگەر سەرنج بدەینە کەسایەتی ئەو کەسانەی کە پەنا دەبەنە بەر خۆ کوشتن ، دەبینین زۆریان دێنە ڕیز گۆشەگیران و خووگران لە سەر ماددەی سڕکەر بە تایبەتی ئەوانەی لە خێزانە لێکترازەکان پەروەردەبووینە وهەموو ئەو کەسانەی کە مێژوویەکی کۆنیان بەسەربردووە لە گەڵ خەم وخەفەت و دلەڕاوکێ ، یان ئەو کەسانەی کە ناتوانن بەرەنگاری ژیانی تایبەتی خۆیان ببنەوە ، بۆیە مردن بە دوا چارەسەر دادەنێن .

ئەم دیاردەیە لە کۆمەڵگەی کوردەوارێدا بەدەرنییە و زیاتریش لە لای ئافرەتان باوە بەبەراورد لەگەڵ پیاوان ، بەتایبەتی خۆسوتاندن ، کە ئەویش تاکو ئێستا بە کێشەیەکی کۆمەلایەتی دەژمێردرێت ، ڕەنگە هۆکارەکەشی بگەڕێتەوە بۆ زاڵبوونی پیاو و توندوتیژیان دژ بە ئافرەتان .

هۆکارەکانی خۆکوشتن :

ئەگەر سەرنج بدەینە خۆکوشتن ، وەك دیاردەیەکی (دەروونی و کۆمەلایەتی) کۆمەڵێك هۆکارمان دێتە بەرچاو کەپاڵ بە مرۆڤ دەنێت پەنا باتە بەر لە ناوبردنی خودی خۆی ، دەتوانین ئەم هۆکارانە بەم شێوەیەی خوارەوە داڕێژین :

١- هۆکاری دەروونی :-

بەشێك لە دەروونزانەکان بروایان وایە ، ئەو کەسانەی پەنا دەبەنە بەر خۆکوشتن کۆمەڵێك گرفتی دەروونیان هەیە ، بۆ نموونە (فرۆید) دەڵێت : ئەو کەسانەی پەنا دەبەنە بەر خۆ کوشتن ، لە ئەنجامی زاڵبوونی (الانا العليا - منی باڵا) بە شێوەیەکی لە ڕادەبەدەر بەسەر (الهو - ئەو) کە وا لە مرۆڤ دەکات ، هەموو هەڵەیەکی بچووك بە تاوان بزانێ ، بەردەوام بوون و دووبارەکردنەوەی ئەم هەڵانە وای لێدەکات ن تووشی خەمۆکی بێت و ناچاری بکات پەنا بباتە بەر خۆ کوشتن ، بۆ ئەوەی خۆی لە گوناهەکانی بشواتەوە .

٢- هۆکاری کۆمەڵایەتی :-

بێگومان ئەم هۆکارە ڕۆڵێکی سەرەکی بۆ سەرهەڵدانی دیاردەی خۆ کوشتن هەیە ، چونکە مرۆڤ بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتیە و هەموو هەڵسوکەوتەکانی لە ئەنجامی کارلێکردنی لە گەڵ دەوروبەردا دەبێت . بۆیە لێکترازانی خێزان و نەمانی پەیوەندیە ڕۆحیەکان لە نێوانیاندا ، هۆکارێکە بۆ ئەوەی مرۆڤ هەست بە نامۆیی بکات و گۆشەگیر بێت ، لەدواییش دا دوور نیە پەنا بباتە بەر خۆ کوشتن ، بۆ ئەوەی لەم بارودۆخە ئاڵۆزە ڕزگاری بێت .

٣- هۆکاری ئابووری :-

زۆرجار ئیفلاس کردنی هەندێ کەس دەبێتە هۆی خۆکوشتنیان ، لەمبارەوە زانای هۆنك کۆنگی (یاب) دەڵێت : (هەژاری و نەبوونی و برسیەتی و تێکچوونی

پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان هۆکاری گرنگن بۆ بەرز بوونەوەی ڕێژەی خۆ کوشتن پێچەوانەش ڕاستە) .

٤- نەخۆشی درێژخایەن :-

هەندێ جار ئەم هۆکارە کاریگەرێکی خراپی لە سەر مرۆڤ دەبێت و وای لێدەکات پەنا بباتە بەر خۆ کوشتن ، بۆ ئەوەی لە ئازار و خەمو خەفەت ڕزگاری بێت لەم نەخۆشیە کە نارەحەتی کردوە و وای لێ کردوە هیوای لە ژیاندا نەمینێ .

چارەسەر :-

وەك هەوڵدانێك بۆ دۆزینەوەی چارەسەر بو خۆکوشتن و زاڵبوون بەسەر گیروگرفتە دەروونی و کۆمەڵایەتیەکان بەشێوەیکی زانستی ، دەتوانین لە ڕێگەی ئەم خاڵانەی خوارەوە ئەم دیاردە ترسناکە کەم بکەینەوە و چەندین کەس لە خۆ کوشتن ڕزگار بکەین :

١- نەهێشتنی تەنیایی و نامۆیی گۆشەگیری تاك لە ناو كۆمەڵدا ئەویش لەڕێگەی بەهێز کردنی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان .
٢- دەستنیشانکردنی ئەو کەسانەی نیازی خۆکوشتنیان هەیە لە ڕێگەی زانینی نیشانەکانی ئەم دیاردەیە و هەوڵی چارەسەر کردنی .
٣- ئاگادار کردنەوەی کەسانی چواردەوری کەسەکە ، بۆ ئەوەی لە نزیکەوە تێبینی گرفتەکانی بن .

٤- زیاد کردنی زانیاری خەڵك کە خۆکوشتن حاڵەتێکی ژیری نیە ، بەڵکو دیاردەیەکی کۆمەڵایەتیە .

٥- بەهێز کردن و بڵاوکردنەوەی باوەڕ بەخۆ بوون لە لای تاکەکان ، بە تایبەتی ئەوانەی هەست بە بێ توانایی دەکەن .

٦- پێویستە بزاندرێت ئەوەی جارێك هەوڵی خۆ کوشتن دەدات ، ئەگەری دووبارە بوونەوەی زۆرە ، بۆیە پێویستە چاودێری بکرێت .

٧- دەبێت ئەو کەسانە رێنمایی بکەین کە هەوڵی خۆکوشتن دەدەن ، و بۆیان ڕوون بکرێتەوە خۆ کوشتن چارەسەرێکی دروست نیە بۆ زاڵ بوون بەسەر کێشەکاندا .

بەشی یـــازدەهەم

ئامانجەکانی ئەم بەشە

لەم بەشەدا پێشبینی دەکرێت خوێنەر ئەم زانیاریانە بەدەست بێنێت .

- پێناسەی نەخۆشیە دەروونیەکان
- خستنەڕووی هۆکارەکانی تووش بوون بە نەخۆشی دەروونی
- ئاشنا بوون بە چەند نەخۆشیەکی دەروونی .

نەخۆشییە دەروونیەکان :

مرۆڤ ئەگەری تووش بوونی بە نە خۆشیە دەروونیەکان هەیە ، وەك هەموو نەخۆشییەکی تر و پێویستی بە چارەسەر هەیە ، بەڵام لە کۆمەڵگەی ئێمەدا ئەو کەسەی دووچاری نە خۆشی دەروونی دەبێت ، دەبێتە مایەی شەرمەزاری بۆ خۆی و خێزانەکەی ، وەك کەسێکی تاوانبار سەیر دەکرێت ، بۆیە خێزانەکەی هەوڵی شاردنەوەی نەخۆشییەکەی لە خەڵك دەدەن ، هۆکاری ئەم ڕەفتارە دەگەڕێتەوە بۆ بوونی چەند بۆچوونێکی هەڵە دەربارەی نەخۆشی دەروونی ، لەم بۆ چوونانەش :-

١- تووشبوون بە نەخۆشی دەروونی هۆکاری جنۆکەیە ! .

٢- نەخۆشی دەروونی چاکبوونەوەی نییە .

٣- نەخۆشی دەروونی واتە شێتی .

٤- بۆماوە بەرپرسیارە لە نەخۆشی دەروونی .

پێناسەی نەخۆشی دەروونی .

شڵەژانێکی کرداریە لە کەسایەتی مرۆڤ بە نیشانەی جەستەیی و دەروونـــی جیـــاواز دەردەکەوێـــت وەك (دڵـەڕاوكێ و وەسـواس فۆبیـا) و دروسـت بـوونی گومـان لـە دەوروبەری بە بێ هیچ بەڵگەیەك.

هەندێ جار نەخۆش بەناچاری دووچاری دووبارە کردنەوەی هەندێ کردار دەبێت بێ ئەوەی بتوانێت خۆی کۆنترۆڵ بکات ، هەندێ جار بەشێك لە جەستەی پەکی دەکەوێت لە کارکردن ، کردەوەکانی تووش بوو بەنەخۆشی دەروونی بۆ چارەسەر کردنی گرفتە دەروونیەکانی بە هەوڵدانێکی نادروست دەژمێردێت .

هۆکارەکانی پەیدا بوونی نەخۆشی دەروونی ؟ :

أ- هۆکاری رێ خۆشکەر :

واتە ئەو هۆکارانەی تووش بوونی کەسەکە بە نەخۆشی دەروونی ئاسان دەکات ، لەو هۆکارانە :

١- بۆمـــاوە.

٢- شارەزاییەکانی منداڵیی.

أ- هۆکاری بەهێزکەر :

ئەو شارەزاییانە دەگرێتەوە کە کەسەکە وەری دەگرێت لە نێوان منداڵی و گەورەیی بۆ نمونە بارودۆخەکان کە دوچاری بێ ئومێدیی کردووە ، مامەڵەی خراپ لەگەڵی ، شکست هێنانی لە ژیانی وەك سەرنەکەوتن لە ژیانی هاوسەری ، بێ سۆزی ...هتد .

ب- هۆکاری راستەو خۆ :

ئەم هۆکارە دبێتە هۆی دەرکەوتنی نەخۆشییەکە ، واتە (ئەو پوشەیە یە کە پشتی کەسەکە دەشکێنێت) ئەم هۆکـارە زۆر خێـرا کـاریگەری دەردەکەوێت ، بۆیە زۆر کەس بە هەڵە وای تێدەگەن کەوا ئەم هۆکارە بەتەنها هـۆکاری دروست بوونی حاڵەتەکەیە ، زۆر نمونە هەن بۆ ئەم حاڵەتانە ، لەوانە :-

(خۆسوتاندنی قوتابی کاتێ لە تاقیکردنەوە دەر نەچێت)

(شێت بوونی کەسێك ، کاتێ لە مامەڵەیەك دووچاری زەرەر دەبێت)

(خۆکوشتنی قوتابیەك کاتی نمرەکانی لە ئاستی ئاواتەکانی بێت)

(خۆکوشتنی ئافرەتێك کاتێ پیاوەکەی قسەی ناشیرنیی پێ دەڵێت)

ئەوەی شایەنی باسە هۆکارە ڕاستەو خۆکان بە تەنها رۆڵی نییە لە دروست بوونی نەخۆشی دەروونی یان ڕوودانی حاڵەتەکە ، واتە ئەگەر کەسەکە لە پێشتر ئامادەنەکرابێت هۆکـارە کـانی تـر کاریگەری بەم شێوەیە نابێت لە سەر کەسـەکە ، واتە هۆکاری ڕێ خۆشکەر و بەهێزکەر بەیەکەوە ، کاریگەری گرنگیان هەیە لە سەر کەسەکە .

جۆرەکانی نەخۆشی دەروونی :

نەخۆشییە دەروونیەکان بەشێوەیەکی گشتی بۆ دوو بەش دابەش دەکرێن .

أ- سایکۆسس (ژهانی) ب- نیۆرۆسس (عصابی)

بۆ ئەوەی جیاوازی لە نێوان ئەم دوو جۆرەدا بکەین ، بەم شێوەی خوارەوە دەیانخەینە ڕوو:

خشتەی ژمارە - ٨ -

جیاوازی نێوان نەخۆشی (ذهاني و عصابي)

ز	سایکۆسس (ذهاني)	نیۆرۆسس (عصابی)
١	کەسەکە دان بە نەخۆشییەکەی دانانێت ، ڕازی نابێت بە نەخۆش ناو ببرێت	کەسەکە دان بە نەخۆشی دادەنێت و بەدوای چارەسەردا دەگەرێت .
٢	هەست بە شێواوی قسەکانی دەکرێت ، ناوەرۆکی قسەکان ڕوون نیە	گرفت لە قسەکانی دانییە ، لە ناوەرۆکی قسەکانی دەگەین
٣	چارەسەری لە ڕێگەی دەرمان دەبێت لە زۆربەی حاڵەتەکان	چارەسەری لە ڕێگەی ئاخاوتن و چارەسەری دەروونی دەبێت
٤	زۆر جار دوای چاکبوونەوەی ، ڕووداوەکانی بیر نامێنێت	زۆربەی کات نەخۆشەکە ڕووداوەکانی دێتەوە یاد
٥	نەخۆش تووشی حاڵەتی هەلوەسە دەبێت	نەخۆش تووشی هەلوەسە نابێت

جۆرەکانی نەخۆشی دەروونی :

لە بەشی پێشوو باسکرا نەخۆشییە دەروونییەکان بەشێوەیەکی گشتی دەبنە دوو بەش نەخۆشی سایکۆسس (عصابي) و نەخۆشی نێرۆسس (ذهاني)

چەند نموونەیەك لە نەخۆشییە عصابیەکان :

دڵـــە ڕاوکێ :

خەلك وشەی دڵە ڕاوکێ بەکار دەهێنن بۆ حاڵەتەکانی هەستکردن بەدڵەڕاوکێ و وترس توقین ، بێگومان هەمووومان هەستمان بە دڵەڕاوکێ کردووە ، لەگەڵ ئەوەی دڵەڕاوکێ بە حاڵەتێکی نێگەتیف دەژمێردرێت ، بەڵام بوونی دڵەڕاوکێ پێویستە بۆ

وروژاندنی کەسەکە بۆ ئەوەی هەوڵی بەردەوام بدات بۆ سەرکەوتن لە کارەکانی ، زۆر حاڵەت هەن مرۆڤ تێیدا دووچاری دڵەڕاوکێ دبێتەوە ، بۆ نمونە :-

١- قوتابی زانکۆ پێشچوونی بۆ ژووری تاقیکردنەوە بەتایبەتی کاتێك بە باش خۆی ئامادە نەکردبێت .

٢- ئەوکەسانەی لە بواری ئابووری کاردەکەن ، لە کاتی دروست بوونی قەیرانە ئابوورییەکان .

٣- سەرکردە پێش جەنگ .

پێناسەی دڵەڕاوکێ :

((حاڵـەتی شڵـەژانی دەروونی گشتیە لە ئەنجامی ململانێی پاڵنەرانەکان و هەوڵدانی تاک بۆ گونجاندن))

یان :

((حاڵەتێکی هەڵچوونیە لە ئەنجامی ترسان لە شتێکی نادیار سەر هەڵدەدات ، جۆرێك لە نا ئارامی دەروونی دروست دەکات))

جـــۆرەکـــانی دڵـــەڕاوکـــێ : بەشێوەیەکی گشتی سێ جۆر دڵەڕاوکێ هەیە :

١- دڵەڕاوکێی بابەتی ئاسایی :

ئەم جۆرە دڵەڕاوکێیە لە دەرئەنجامی ترسان لە هۆکارێکی دەرەکی سەرهەڵدەدات ، وەك ترسان لە مردنی کەسێکی خۆشەویست ، یان ترسان لە لەدەست دانی سەرمایە و پارە ، یان ترسانی دایك لە ون بوونی منداڵەکەی .

٢- دڵەڕاوکێی ناوەکی نائاسایی :

ئەم جۆرە دڵەڕاوکێیە لە دەرئەنجامی ترسان لە هۆکارێکی ناوەوە دروست دەبێت ، چونکە مرۆڤ تەنها ترسی لە نەخۆشی و لەدەستدانی کارەکانی نیيە ، بەڵکو ترسی لە ویژدانی خۆشی دەبێت ، بەتایبەتی کاتێ دەیەوێت کارێکی نا ئاکاری یان خراپ بکات .

زانای دەروونـزان (فـرۆید) ئاماژەی بـەم جۆرە دڵەڕاوکێیە کردوە و ناوی نا (دڵەڕاوکێی ی ئاکاری) ئەویش پێی وایە ئـەم جـۆرە دڵـەڕاوکێیە لە دەرئەنجامی (گرێی ئۆدیب) دروست دەبێت .

٢- دڵەڕاوکێی دەماری (القلق العصابي) :

هۆکاری ئەم جۆرە دڵەڕاوکێیە ترسێکی شاراوەیە ، هۆیەکەی لە ئەستی مرۆڤ دەبێت و کەسەکە لە حاڵەتی ترسدا دەبێت بەڵام نازانرێت هۆکاری ترسەکەی چییە ، لەبەر ئەوەی سەرچاوەی دڵەڕاوکێیەکە نادیارە ، کەسەکە بەردەوام هەست بە نائارامی دەکات و لە هەموو شتەکانی دەوروبەری چاوەڕوانی شتی خراپ دەکات .

جیاوازی لە نێوان دڵەڕاوکێ و ترس : چەند جیاواری لە نێوان ترس و دڵە ڕاوکێ هەیە بەم خشتەیە دەیخەینەروو :

خشتەی ژمارە – ٩ –

جیاوازی نێوان ترس و دڵەڕاوکێ

ترس	دڵەڕاوکێ
سەرچاوەی مەترسیەکە ڕوون ئاشکرایە .	سەرچاوەی مەترسیەکە ئاشکرانیە .
دەتوانرێت پەیوەندی لە نێوان سەرچاوەی هەڕەشە و ترسەکە بدۆزرێتەوە .	پەیوەندی نێوان سەرچاوەی هەڕەشە و ترسەکە ناتوانرێت بدۆزرێتەوە
ترس بۆ کاتێکی کورت دەبێت وپەیوەستە بە هۆکاری ترسەکە	دڵەڕاوکێ بۆ کاتێکی درێژ خایەنە .
لە سنوورێکی دیاریکراو کۆ دەبێتەوە	بەربڵاوە .
نامێنێت بە نەمانی سەرچاوەی ترسەکە .	بەردەوام دەبێت .
ڕەگ و سەرچاوەی دیارە .	ڕەگ و سەرچاوەی نا دیارە

هۆکارەکانی دڵەڕاوکێ :

هۆکارەکانی دڵەڕاوکێ بریتیە لە :

١- ئامادەباشی بۆ ماوەیی : واتە ئەگەر یەکێك لە ئەندامانی خێزان ، حاڵەتی دڵەڕاوکێی هەبێت ، ئەگەری تووشبوونی ئەندامانی خێزانەکەی زیاتر دەبێت ، ئەگەر لە دووانەی یەك هێلکە (جمك) یەکێکیان تووشی حاڵەتی دڵەڕاوکێ بێت ئەگەری تووشبوونی ئەوەکەی تریان بە ڕێژەی (٥٠٪) دەبێت .

٢- ئامادەباشی دەروویی : واتە هەست کردن بە هەڕەشەی ناوەکی ودەرەکی لە ژینگەی دەرەوە .

٣- بارودۆخی پاڵەپەستۆی ژیان : پاڵەپەستۆی کلتووری و ژینگەیی وشارستانی .

٤- جیاوازی لە نێوان خودی واقعی وخودی نمونەیی .

٥- ئەزموونی سۆزی ناخۆش (هێدمەی دەروونی و پەروەردەیی ، ئابووری)

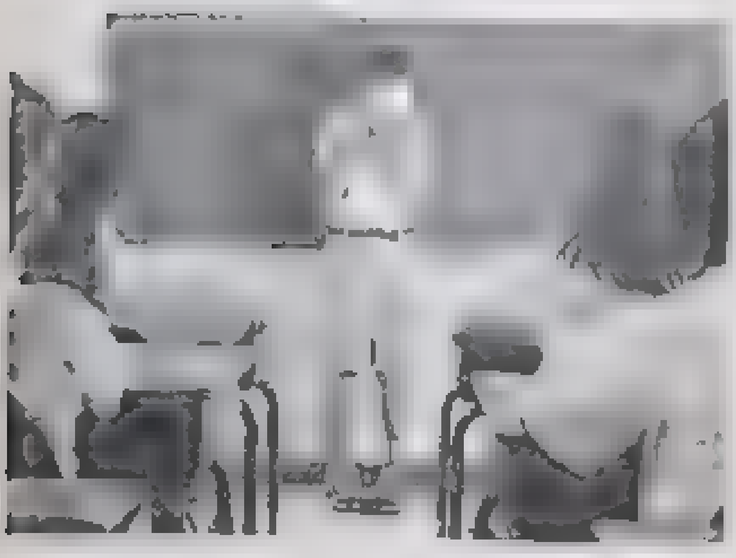
لایەنەکانی دڵەڕاوکێ :

دڵەڕاوکێ سێ لایەنی هەیە :

یەکەم // لایەنی مەعریفی :

بیرکردنەوەی کەسەکان دەکەوێتە ژێر کاریگەری ڕێژەی دڵەڕاوکێ ، ئەو کەسانەی بیرۆکەی ناخۆش زاڵە لە سەریان ، ڕێژەی دڵەڕاوکێیان زۆرتر دەبێت و ناتوانن کۆنترۆڵی پرۆسە عەقڵیەکان بکەن

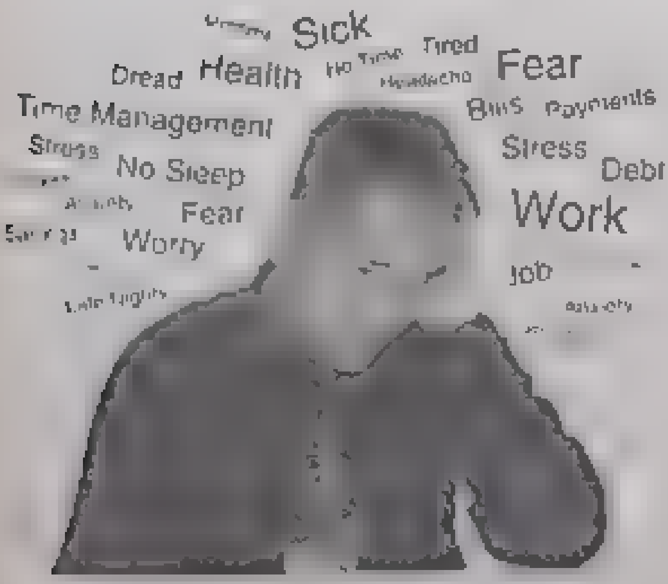
دووەم // لایەنی ڕەفتاریی :



ئەم نیشانەیە زۆر شێوازی هەیە وەك دوورکەوتنەوە لە ورووژێنەرەکانی دڵەڕاوکێ ، بۆ نمونە ئەو کەسەی لە قسەکردن دەترسێ ، هەوڵ دەدات بە هەموو شێوەیەك خۆی لە پێشکەشکردنی بابەتەکە دەربازبکات کاتێ داوای لێدەرکێت بابەتێك پێشکەش بکات ، وە چەندین پاساوی جیاجیا دەدۆزێتەوە بۆ ئەوەی ئەم کارە نەکات .

سێیەم // لایەنی جەستەیی :

بریتییە لە وەڵامدانەوەی فسیۆلۆژی و بایۆلۆژی و لە سەر کەسەکە دەردەکەوێت وەك (تەنگە نەفەسیی ، وشك بوونەوەی دەم ، سڕبوون ، زیاد بوونی پاڵپەستۆی خوێن ، بوورانەوە ، وعەرەق ڕژاندن ، حراپی پرۆسەی هەرس کردن .



خـــەمـــۆکـــی :

حەم حاڵەتیکی ئاسایە لە مرۆڤ دا پەیدی دەکرێت ، ڕووداوەکانی ژیان وامان لێ دەکات خەم بخۆین لە زۆر شت ، وەك کۆچکردنی خۆشەویستێك ، یان سەفەرکردنی ، یان لە دەستدانی پۆست وپێگەیەکی

بەرز . لە گەڵ ئەوەی ئەم هۆکارانە کاریگەرییان لە سەرمان دەبێت ، بەڵام دوای تێپەڕبوونی کات کاریگەری کەم دەبێتەوە و نامێنێت

بەڵام کاتی باسی خەمۆکی دەکرێت ، بارودۆخەکە دەگۆرێت ، چونکە مرۆڤی تووشبوو بە نەخۆشی خەمۆکی ، تام وچێژ لە ژیان وەرناگرێت ، بەردەوام هەست بە نەبایی دەکات و ناتوانێت لە گەڵ خۆشیەکانی ژیان بگونجێت ، ڕەتی هەموو هاوکاریەکانی دەوروبەری دەکات ، بەردەوام چاوی بەگریان دەبینین بەڵام ئەم گریانەی خەمۆکیەکەی کەم ناکاتەوە ، بەردەوام بیر لە ڕووداوە ناخۆشەکانی ژیانی دەکاتەوە ، چالاکی نامێنێت ، ئاستی بەردەوام لە نزم بوون دا دەبێت ، وە ڕەشبینانە سەیری دونیا دەکات .

هۆکارەکانی خەمۆکی :

زۆر گرنگە بۆ ئەو کەسانەی پەیوەندییان لە گەڵ ئەم جۆرە نەخۆشانە دا هەیە هۆکارەکانی ئەم نەخۆشییە بزانن ، بۆ ئەوەی لە سەرەتای دەستپێکردنی نەخۆشییەکە هەوڵی چارەسەری بۆ بدەن :-

١- ڕوداوە ناخۆشەکان : بێ گومان لە کاتی هەر ڕوداوێکی ناخۆش ، مرۆڤ دووچاری خەم دەبێتەوە بەڵام لە گەڵ ڕۆیشتنی کات خەمەکە کەم دەبێتەوە ، بەڵام هەندێ جار خەمەکە کەسەکە لەگەڵ درێژە دەکێشێت تا وای لێ دەکات تووشی نەخۆشی خەمۆکی بێت .

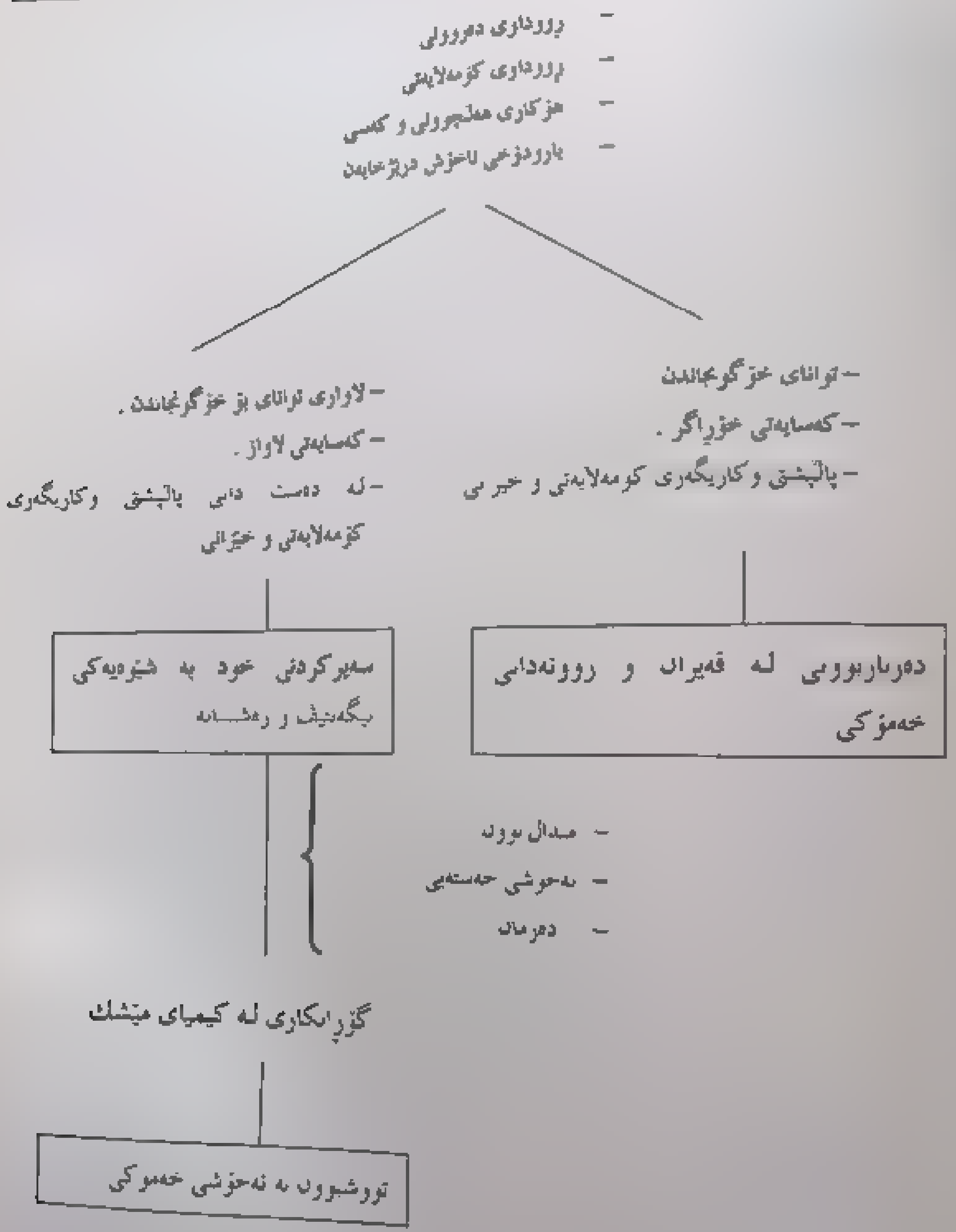
٢- دواى مندالّ بوون : له ناو ده ئافرهت يهك ئافرهت دواى مندالّ بوونى تووشى حالّهتى خهمۆكى دهبێت ، دياردهكانى خهم خواردن بهردهوام گريان ، تێكچوونى خهو ، ڕق ههڵسانى له منداڵهكهى و گرنگى پێنهدانى و خۆ بهكهم زانين .

٣- نهخۆشييهجهستهييهكان : زۆر جار نهخۆشييه درێژخايهن و ترسناكهكان وا له مرۆڤ دهكات تووشى خهمۆكى بێت وهك نهخۆشى دڵ و شهكره و شێرپهنجه و سيل و پـهك كهوتن .

٤- كهسايهتى نهخۆش پێش تووشبونى به نهخۆشى . پێكهاتهى كهسايهتى مرۆڤ كاريگهرى ههيه له سهر ڕادهى تووشبونى به نهخۆشى خهمۆكى ، ڕاسته ههموو مرۆڤێك ئهگهرى تووشبوونى به نهخۆشى خهمۆكى ههيه ، بهڵام ههندى مرۆڤ ئهگهرى تووشبونيان زياتره ، ئهوهش له دهر ئهنجامى شێوازى ژيانى ڕابردوويان دهبێت .

٥- تێكچوونى كيمياى مێشك : ئهويش له دهرئهنجامى تێكچوونى ڕژێنهرهكانن كه له كۆئهندامى دهمارى مرۆڤ ڕوودهدات ، لهم حاڵهتانه پهنا دهبردرێته بهر دهرمان بۆ چارهسهركردنى نهخۆشييهكه.

بۆ زياتر ڕوونكرنهوهى هۆكارهكان دهتوانين ئهم بهخشهيه بخهينه ڕوو :-



نەخشەی ژمارە – ٢١ – هۆکارەکانی تووشبون بە نەخۆشی دەروونی

جورەكانی خەمۆكی :

خەمۆكی بە پێی هۆكارەكانی و سەرچاوەی نەخۆشییەكە بۆ چەند جۆرێك دابەش:

١- **خەمۆكی دەرەكی** : ناوەكەی ئاماژە بەوە دەكات ئەم نەخۆشییە لە دەرئەنجامی هۆكارێكی دەرەكی سەر هەڵدەدات ، گرفتەكانی ژیان و كۆچ كردنی كەسێكی نزیك و.....هتد .

٢- **خەمۆكی ناوەكی** : لێرەدا نەخۆشییەكە لە بەر چەند هۆكارێكی ناوەوە سەر هەڵدەدات ، كاتێ سەیری بارودۆخی كەسەكە دەكرێت لە لایەنی دەرەكی ، هیچ پاساوێك نادۆزرێتەوە بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەكە .

دابەشكردنی تر هەیە بۆ نەخۆشی خەمۆكی ئەویش :

١- **خەمۆكی سەرەكی** : ئەم نەخۆشییەیە لە دەرئەنجامی نەخۆشی تر ڕوونادات .

٢- **خەمۆكی لاوەكی** :ئەم نەخۆشییەیە لە دەرئەنجامی نەخۆشی جەستەیی و بەكارهێنانی دەرمان ڕوودەدات .

چارەسەركردنی خەمۆكی :

بەشێوەیەكی گشتی سێ جۆر لە چارەسەر هەیە بۆ نەخۆشی خەمۆكی لە وانە:-

١- **چارەسەر بە گفتوگۆ .**

٢- **چارەسەر بە دەرمان .**

٣- **چارەسەر بە (هێدمەی كارەبایی)**

وەســـــواســــی :

دەتوانین پێناسەی وەسواسی بکەین بە (ئەو بیرۆکانەی کە لە مێشکی کەس دووبارە دەبێتەوە و ناتوانێت کۆنترۆڵی بکات ، و دەبێتە مایەی ناڕەحەتی بۆی ، چونکە حاڵەتی بەردەوامی تێدایە) . بە شێوەیەکی گشتی دوو جۆر لە نەخۆشی وەسواسی هەیە :

١- جۆری یەکەم (بیری وەسواسی) : ئەویش لەوحاڵەتانە دەبێت ، کاتێك نەخۆشەکە نەتوانێت ئەوبیرۆکانەی دەێتە ناو مێشکی لای ببات ، ویستی کەسەکە لە سەری دا زاڵ نابێت ، بەڵکو بە پێچەوانەوە بیرۆکەکە بە سەر کەسەکە دا زاڵ دەبێت ! .

(بۆ نمونە کاتێك مرۆڤ بیری کفرکردن ، یان بیری کرداری خراپ دێتە مێشکی و دووبارە دەبێتەوە و کەسەکە ناتوانێت خۆی لی رزگار بکات .. . هتد) .

٢- جۆری دووەم کرداری (قهری) : ئەویش لەوحاڵەتانە دەبێت کاتێك نەخۆشەکە بەردەوام کردارێك دووبارە دەکاتەوە ، لەگەڵ ئەوەش بە کـــارێکی نا مـــەنتقی (نالۆژیکی) دەزانێ ، بەڵام ناتوانێت کۆنترۆڵی خۆی بکات .

(بۆ نمونە کاتێك مرۆڤ لە رێگا لە سەر حەت دەڕوات ، یان کاتێك لە سەر شەقام ئۆتۆمۆبێلەکان دەژمێرێت ..... هتد)

ئەوەی شایەنی باسە ، کەسی تووش بوو بە نەخۆشی وەسواسی درك بە نا بەجێی بیرو کردەوەکانی دەکات ، بەڵام ناتوانێت لێی رزگار بێت .

تێبینی کراوە نەخۆشی وەسواسی لە لایەنی کەسی ئایندار دەبینرێت و ئەو کەسانەی لە شوێنێك کار دەکەن پێویستی بە وردبینی هەیە بۆ نمونە بانقەکان .

جۆرەکانی بیری وەسواسی :

بیری وەسواسی زۆر جۆری هەیە ، بەڵام ئەو بیرانەی لە ناوچەی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست باوە بریتییە لە :

١- بیری وەسواسی ئایینی ، کاتێ مرۆڤ پرسیار لە بوونی خودا دەکات ، یا بێ ئەدەبیی بە رامبەر بە خودا بکات .

٢- بیری وەسواسی پەیوەست بە پیسبوون .

٣- بیری وەسواسی پەیوەست بە تووشبوون بە نەخۆشی .

٤- بیری وەسواسی پەیوەست بە ڕێکخستنی شتەکان

٥- بیری وەسواسی پەیوەست بە شەڕانگێزی .

دیارترین حاڵەتی وەسواسی ئەو حاڵەتانەیە کە پەیوەستە بە (پیس بوون) ، بۆ نمونە کاتێک کەسەکە هەست دەکات بە شتێک پیس بووە ، دەبینین بەردەوام دەستی دەشوات ، تا پاک بێتەوە ، ئەگەر دەستکاری شتێکی پاکیش بکات دەستی دەشواتەوە.

توشبوون به نەخۆشی وەسواسی هەوڵدانی نەخۆشە بۆ (دڵنیابوون لە ئارامی و پارێزگاری لە خود) بۆیە بەردەوام هەوڵی دڵنیا بوون دەدات لە هەر کردارێك دەیکات ، لەگەڵ ئەوەی ئەم دڵنیانەبوونە لای هەموو کەس هەیە ، بەڵام لای نەخۆشی وەسواسی ڕێژەکەی زۆر زیاترە ! .

هۆکارەکانی وەسواسی :

بە وردی نازانرێت هۆکارەکانی وەسواسی چییە ، بەلام هەندێ بۆچوون هەیە هۆیەکانی دەگەڕێنێتەوە بۆ چەند هۆکارێك لەوانە :

١-تووشبوونی کەسەکە بە دڵەڕاوکێ .

٢-کێشە کۆمەڵایەتیەکانی رابردووی کەسەکە کاتێ بێ چارەسەر دەمێنێتەوە .

٣-کەسایەتی کەسەکە .

٤-لە هەندێ حاڵەت تووشبوون بە رووداوێك ، کاریگەری لە سەر مێشك هەبێت ، دەبێتە هۆی تووشبوون بە نەخۆشی وەسواسی

چارەسەری نەخۆشی وەسواسی :

سەرکەوتوو ترین چارەسەر بۆ نەخۆشی وەسواسی چارەسەری ڕەفتارییە بەتایبەتی لە گەڵ کردارە وەسواسیەکان ، ئەم شێوازەش لە چارەسەرکردن (پزیشك و نەخۆش) هەردووکیان هاوکاری یەکتر دەکەن بۆ زاڵ بوون لە سەر حاڵەتەکە ، بۆ نمونە پزیشك نەخۆشەکە لە بارێدۆخێکی وسواسی دادەنێت و ناهێڵێت کارەکە دووبارە بکاتەوە ، ئەویش لە ڕێگەی ڕاسپاردنی بە کاری تر ، پاش

ماوەیەك نەخۆش هەست دەکات دووبارەنەکردنەوەی حاڵەتەکە هیچ دەر ئەنجامێکی خراپی لێ ناکەوێتەوە ! ، لە دەرئەنجام هەست بە ئارامی دەکات .

هەندێ جاریش پزیشك پەنا دەباتە بەر بەکارهێنانی دەرمان بۆ چارسەر کردنی نەخۆشەکە.

ئەوەی شایەنی باسە ، باشترە کەسێکی نەخۆشەکە لە پرۆگرامی چارەسەری نەخۆشەکە بەشداربێت ، بۆ ئەوەی لە دوایی دا هاوکاری نەخۆشەکەبێت ، ژیانی ئاسایی بەسەر ببات.

شیزۆفرینیا :

پسپۆڕان لە بواری نەخۆشییە دەروونیەکان ، سەیری نەخۆشی شیزۆفرینیا وەك کۆمەڵێك نەخۆشی کە دووچاری مرۆڤ دەبێتەوە نەك یەك نەخۆشی ، بۆ نمونە کاتێ باسی کەسێك دەکەین و دەڵێین تووشی نەخۆشی سییەکان بووە ، ئاماژە بەوە دەکەین کە زۆر لە نەخۆشییەکان لە سییەکانی کۆ دەبنەوە ، هەموویان بەیەکەوە نەخۆشی سییەکان پێك دێنن، بۆیە کاتێ باسی نەخۆشی شیزۆفرینیا دەکرێت ، ئاماژە بۆ کۆمەڵێك لە نەخۆشی دەکرێت .

وە پێویستە بزانین ، نەخۆشی شیزۆفرینیا مانای لێکترازانی کەسایەتی (تفكك الشخصیه) نییە ، هەر وەك باوە لە ناو خەڵك ، یا (إزدواج الشخصیه) بەڵکو شیزۆفرینیا بریتییە لە (جیابوونەوەی کەسەکە لە ژیانی ڕاستەقینەی خۆی) ، واتە جیهانێکی تایبەت بە خۆی دروست دەکات و تێیدا دەژێت و ناتوانێت گونجانێك دروست بکات لە نێوان ژیانی واقعی و ژیانی خەیاڵی خۆی ، واتە ناتوانێت خەیاڵ لە واقع جیا بکاتەوە .

تووش بوو بە نەخۆشی شیزۆفرینیا ناتوانێت ئەم لایەنانە جیا بکاتەوە .

لە حاڵەتەکانی شیزۆفرینیای بە هێز ، نەخۆش وا هەست دەکات هێزێکی دەرەکی کۆنترۆڵی عەقڵی دەکات و شتێکی لە مێشکی ئەو ڕاکێشاوە ، پێی وایە کەسانی هەندێ جار حاڵەتەکە وا هەست دەکات ، دەتوانن بیرۆکەکانی ناو مێشکی بزانن ، لە دەرووبەری لە ڕێگەی ئامێری تایبەت دەتوانێت کۆپی لە بیرۆکەکانی خۆی ببێت

هەندێ جاریش گوێی لە قسەی دەرەکی دەبێت ، فرمانی پێدەکات کاری جیاجیا ئەنجام بدات ، ئەم حاڵەتە پێی دەوترێت (هەلاوسی بیستن) ، حاڵەتی تریش هەیە نەخۆش شتی جۆراوی جۆر دێتە بەر چاو ، لە ڕاستی دانییە ، ئەم حاڵەتە پێی دە وترێت (هەلاوسی بینین) .

ئەوەی جێگای سەرنجە نەخۆش درك بەوە ناکات ، دیاردەکان تەنها لە خەیاڵی ئەو دایە و لە واقع دا نییە ، بۆ یە لە سەرەتای نەخۆشییەکەی لە حاڵەتی توقین دایە بەرامبەر بە دیاردەکان ، ڕەتی قسەکانمان دەکاتەوە کاتێ پێی دەگوترێت ئەو حــاڵەتە تەنها (هەلوەسەیە) ، بەڵام لە گەڵ تێپەر بوونی کات ، بۆی دەردەکەوێت حاڵەتەکان تەنها لە خەیاڵی ئەو دایە .

کەسی تووشبوو بەم نەخۆشییە بیروباوەری تایبەتی بۆ دروست دەبێت و ڕەتی هەموو کەسانی تر دەکات کاتی هەڵەی بۆچوونەکانی بۆ دەخەنە ڕوو ، ئەوەی شایەنی باسە کەسی نەخۆش ڕەفتارەکانی دەوروبەری بە هێمای تایبەت تێدەگات ، بۆ نمونە (جل و بەرگی هونەرمەندێك بە پەیامێك بۆ خۆی تێدەگات) ، یا ئاماژە بەوە دەکات کــە ئەو (بەردەوام لە پەیوەندی دایە لە گەڵ کەسایەتییە مێژووییەکان ، یان ناودارە جیهانیەکان ! .... هتد)

هۆکارەکانی شیزۆفرینیا :

لێکۆڵینەوەکان وای بۆ دەچن ، تووشبوون بە نەخۆشی شیزۆفرینیا ، هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ شلەژان لە کارەکانی دەماری مێشك ، دەرمانی تایبەت بەم نەخۆشییە حاڵەتی نەخۆش بەرەو باشتر دەبات .

ئەوەی شایەنی باسە ڕێژەی تووشبوون بەم نەخۆشییە لە ناو کۆمەڵگا ، نزیکەی (١ ٪) ە ، بەڵام ئەم ڕێژە زیاد دەبێت تا دە گاتە (٥٠٪) لە نێوان دووانەکان (جمك) .

لەگەڵ ئەوەش دا ڕووداوە ناخۆشەکان وە حاڵەتە هێدمەییەکان ، هۆکاری یارمەتی دەرن بۆ تووشبوون بۆ ئەم نەخۆشییە .

هەندێ حاڵەتی لێکترازانی خێزانی و ناکۆکی و شەڕی بەردەوام لە ناو خێزاندا ، وا دەکات حاڵەتی نەخۆشەکان بەرەو خراپتر بروات .

جۆرەکانی نەخۆشی شیزۆفرینیا :

دابەش کردنی نەخۆشی شیزۆفرینیا کارێکی ئاسان نییە ، چونکە زانیارییەکان دەربارەی چۆنییەتی سەرهەڵدانی نەخۆشییەکە ڕوون نییە ، بەڵام لە گەڵ ئەوەش دا دەتوانین نەخۆشی شیزۆفرینیا بە پێی نیشانەکانی دابەش کەین :

١- شیزۆفرینیای گومان : لەم جۆرەدا نەخۆش گومان لە دەورو بەری خۆی دەکات ، خۆی بە قوربانیی پیلانێکی داڕێژراو دادەنێت .

٢- شیزۆفرینیا سادە : بە زەحمەتترین جۆر بۆ چاك بوونەوە دادەنرێت ، نەخۆش حاڵەتەکانی نەخۆشی لێ دیاردەکەوێت ، وەك (گۆشەگیریی ، هەلوەسە ...هتد)

٣- شیزۆفرینیای تەختەیی (تجمدی) : نەخۆش لەم حاڵەتانە ماسولکەکانی ڕەق دەبێت بە جۆرێك ، هیچ بەشێك لە لەشی ناجولێنێت و چۆن ڕایبگری لەو حاڵەتە (وەك پەیکەر) دەمێنێتەوە .

٤- شیزۆفرینیای دوای هێدمە : ئەم جۆرە دوای تووشبوونی کەسەکە بە حاڵەتێکی هێدمەیی سەرهەڵدەدات ، واتە کاتی هەست بە ئارامی ناکات و بارودۆخی پاڵپەستۆیی زیاد دەبێت ، واتە دوای کارەسات و ڕووداوی ناخۆش .

٥- شیزۆفرینیای قەرەبوو (تعویضی) : لەم جۆرەدا کەسەکە زیادە ڕۆیی دەکات لە قەرەبووی هەستکردنی بەکەمی ، بەجۆرێك بەردەوام باسی پاڵەوانیەتی خۆی دەکات ! .

چارەسەری شیزۆفرینیا :

چارەسەری نەخۆشی شیزۆفرینیا پێویستی بە ناردنی نەخۆشە بۆ نەخۆشخانە ، بە تایبەتی لە سەرەتای حاڵەتەکە ، بۆ ئەوەی بتوانرێت نەخۆشییەکە کۆنترۆڵ بکرێت ، چارەسەر لە ڕێگەی دەرمان دەبێت ، بۆیە پێویستە بەردەوام لەژێر چاودێری پزیشك دابێت ، بۆ ئەوەی ڕێژەی دەرمانەکە بگۆڕێت بە پێی حاڵەتەکە .

لەگەڵ ئەوەش دا پێویستە ئەندامانی خێزانی نەخۆش هۆشیار بکرێنەوە بە سروشتی ئەم نەخۆشییە ، بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی دروست مامەڵەی لە گەڵدا بکەن ، تا لە نەخۆشییەکە ڕزگاری دەبێت.

هەندێ هۆکار هەیە یارمەتی چاك بوونەوەی نەخۆش دەدات لە وانە :

١- نەخۆشییەكە لە ئەندامانی تری خێزانەكە نەبێت .

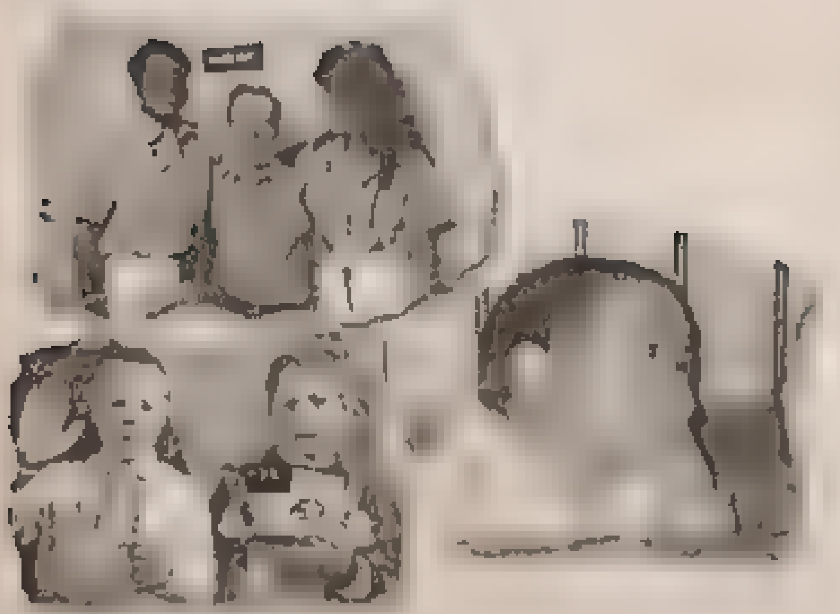
٢- كەسایەتییەكی بەهێزی هەبوو بێت پێش تووشبوون بەم نەخۆشییە .

٣- بوونی كێشەیەكی ڕوون و ئاشكرا بۆ نەخۆشییەكە .

٤- تەمەنی كەسی توشبوو گەورە بێت .

٥- دەستنیشانكردنی خێرا و چارەسەری راستەو خۆ .

بیركۆڵی



بیركۆڵی چەندین پێناسەی جیاجیای هەیە ، لە پێناسەكانی (نزمی ئاستی توانستە عەقلیەكانە لە جێ بەجێ كردنی كارەكانی ، یان وەستانی گەشەی عەقلێ بە جۆرێك ببێتە هۆكاری نزم بوونەوەی ئاستی زیرەكی ، وەك پەككەوتنی لە بەڕێوەبردنی كارەكانی لە ژیان ، ناتوانێت خۆی لە مەترسیەكانی ژیان بپارێزێت ، بۆیە پێویستی بە چاودێری و یارمەتی دەوروبەری دەبێت) .

یا :

(نزمی ئاستی زیرەكیە لە دەرئەنجامی وەستانی گەشەی عەقلی ، كە دەبێتە هۆی دواكەوتنی لە تێگەیشتن و فێربوون بە بەراورد لە گەڵ هاوتەمەنەكانی ، بۆیە جیاوازی نێوان كەسی سروشتی و بیركۆڵی جیاوازی چەندیەتیە نەك چۆنیەتی)

هۆکارەکانی بیرکۆڵی:

چەندین هۆکاری جیاواز هەن بۆ تووشبوون بە بیرکۆڵی لەم هۆکارانەش :

یەکەم // هۆکاری بۆماوەیی :

هۆکارە بۆ ماوەییەکان ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕن بۆ تووشبوونی تاك بە بیرکۆڵی ئەوەی شایەنی باسە نزیکەی (٨٠٪) لە بیرکۆڵی بۆماوە لە بەشێکی بەرپرسە .

دووەم // هۆکاری پێش لە دایك بوون : لە هۆکارەکانی پێش لە دایك بوون بریتییە لە .

١- بەد خۆراکی دایك .
٢- تووشبوونی دایکی سکپڕ بە تیشکی X ، بە تایبەتی لە سێ مانگی یەکەمی سکپڕی .
٣- خواردنی دەرمان و مادده هۆشبەرەکان لە لایەن دایك بە بێ ڕێنمایی پزیشك .
٤- تووشبوونی دایکی سکپڕ بە نەخۆشی سورێژەی ئەلمانی .
٥- هەڵە لە ژمارەی کرۆمۆسۆمەتاکان ، دەبێتە هۆی حاڵەتی بیرکۆڵی مەنگۆلی.
٦- جیاوازی هۆکار RH

سێ یەم // کاتی لە دایك بوون :

١- کەم گەیشتنی ئۆکسجین بۆ منداڵ .
٢- زەحمەتی منداڵ بوون .
٣- منداڵ بوونی پێش کاتی خۆی .
٤- حاڵەتی هیدمە لە کاتی منداڵ بوون

چوارەم // دوای لە دایك بوون :

١- ژەهراوی بوونی منداڵ لە دەرئەنجامی خواردنی دەرمان .

٢- شلەژان و نارێکی لە ڕژاندنی رژێنەرەکان (الغدد الصماء).

٣- هەوکردنی خانەکانی مێشك .

٤- بەد حۆراکی ، کەمیی ڤیتامین وپرۆتین لە ناو خۆراك .

٥- خراپیی ژینگەی رۆشنبیری .

٦- تووشبوونی منداڵ بە ڕووداوی جیاجیا ، وەك (بەربوونەوە لە شوێنێکی بەرز ، یان ڕووداوی ئۆتۆمۆبیل)

جۆرەکانی بیرکۆڵی :

١- بیرکۆڵی سووك :

ڕێژەی زیرەکی ئەم کەسانە دەکەوێتە نێوان (٥٥ — ٧٠) پێیان دەوترێت (مۆرۆن) ، تەمەنی عەقڵیان دەگاتە (٧ تا ١٠) ساڵ ، ئەم جۆرە توانای فێربوونیان تا قۆناغی چوارەمی سەرەتاییە و تا ئاستێکی مامناوەند فێری کاری پیشەیی دەبن ، توانای سوود وەرگرتنیان هەیە لە پرۆگرامە پەروەردەییەکان . لە ڕووی کۆمەڵایەتی توانای مامەڵەکردنیان لە گەڵ کەسانی تر هەیە و توانایان هەیە پشت بە خۆیان ببەستن ، بەڵام پێویستە ڕێنمایی بکرێن .

٢- بیرکۆڵی مام ناوەند

ڕێژەی زیرەکیان دەکەوێتە نێوان (٥٤ –٤٠) و پێیان دەوترێت (گێل – ابله) ، تەمەنی عەقلیان دەکەوێتە نێوان (٣– تا ٧) ساڵ .

توانای فێربوونیان لاوازە وگەنجینەی زمانەوانییان لاوازە ، بەڵام دەتوانرێت مەشقیان پێ بکرێت بۆ کاری ئاسان و خزمەتی خۆیان بکەن . بەڵام ناتوانن پەیوەندی کۆمەڵاتی دروست بکەن .

٣- بیرکۆڵی بەهێز

ڕێژەی زیرەکییان لە ژێر (٢٥) ئەم کۆمەڵانەش پێیان دەوترێت (گەمژە – معتوه) ئەم کۆمەڵەش پێویستیان بە سەرپەرشتی تەواو هەیە لە لایەن خێزان و دەزگاکانی تایبەت ، ئەم جۆرە کەسانە شێواوی لە ڕوخسار و شێوەی سەری دەبینرێت ، ئەم جۆرە کەسانە هیچ سوودیان نابێت و ناتوانن هیچ کارێك ئەنجام بدەن .

ئەو سەرچاوانەی سوودی لێ وەرگیراوە

1. ابراهيم ، عبد الستار (1985) الانسان وعلم النفس، سلسلة علم المعرفة ، مطبعة الرسالة ، الكويت .
2. ابو حويج ، مروان واخرون(2003) مدخل الى علم النفس التربوي ، ط1، دار اليازوري للنشر ، عمان- الاردن.
3. أبو رياش ، حسين و عبدالحق ، زهرية (2007) : علم النفس التربوي ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
4. أبو رياش ، حسين وآخرون (2006) : الدافعية والذكاء الانفعالي ، ط1 ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
5. ابو سعد ، مصطفى (2005) : الذكاء الوجداني موعد مع القمة ، مركز صيد الفوائد ، من الانترنيت ، www.saaid.net/PowerPoint/596.ppt
6. أبو سماحة ، كمال ، وآخرون (1992) : تربية الموهوبين والتطوير التربوي ، دار الفرقان للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
7. الأحمد، أمل (2001): بحوث و دراسات في علم النفس ، الطبعة الاولى ، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت.
8. الاحمدي ،محمد بن عليثة (2005) : " الذكاء الوجداني وعلاقته بالذكاء المعرفي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب جامعة طيبة بالمدينة المنورة " ، مجلة العلوم الاجتماعية ، يصدرها مجلس النشر العلمي – جامعة الكويت المجلد : 35 العدد4

9. ادلر ، الفرد (1987) العصاب بحث في علم النفس ، ترجمة احمد الرفاعي وفارس ظاهر ، ط1 ، دار مخيو للنشر والطباعة ،بيروت –لبنان.
10. اشول ، عز الدين (1984): علم نفس النمو ، ط2 ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، مصر .
11. الألوسي ، جمال وعلي خان ، اميمة ، (1983) ، علم النفس الطفولة والمراهقة ، مطبعة جامعة بغداد .
12. الامارة ، اسعد : (2004) رؤية نفسية في ادراك الاخرين ، (من الانترنيت) http://www.annbaa.org
13. ب . م ، فوس : د ت (افاق جديدة في علم النفس) ترجمة فؤاد ابو الحطب ، دار عالم الكتاب ، القاهرة .
14. بدوي ، أحمد زكي (1980): معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية ، مكتبة لبنان ، بيروت .
15. بني يونس ، محمد (2004) : مبادىء علم النفس ، دار الشورق للنشرو التوزيع ، عمان ، الاردن .
16. توق ، محي الدين وعبد الرحمن عدس (1995): المدخل الى علم النفس ، ط5 ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
17. الجسماني ، د. عبد علي ، (1983) ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقهما الأساسية، مكتبة أفاق عربية ، مكتبة الفكر العربي .
18. الجسماني ، عبد علي (1994): علم النفس وتطبيقاته الاجتماعية والتربوية ، ط1 ، الدار العربية للعلوم .

19. جلال ، سعد (1974): المرجع في علم النفس ، دار المعارف بمصر .
20. جولمان، دانييل (2000): الذكاء العـاطفي ، ترجمـة: ليلـى الجبالي ، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، مكتبة الوطن.
21. الحجار، محمد حمدي(1998)علـم الـنفس المرضـي، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
22. حسن ، عبد الباسط محمد 1982 ، أصول البحث الاجتماعي ، مكتبة وهبة ، القاهرة .
23. حسني ،عاهد (2001) النفس الصحة والتربيـة والعـلاج ، مطبعة الاصدقاء ، بغداد –العراق .
24. الحفني ،عبد المنعم (1995) موسوعة الطب النفسي ، المجلد الاول ، مكتبة مدبولي ،القاهرة .
25. الحفني ،عبد المنعم (1995) موسوعة الطب النفسي ، المجلد الثاني ، مكتبة مدبولي ،القاهرة .
26. الحفني، عبدالمنعم(1995)المعجم الموسوعي للتحليل النفسي، مكتبة المدبولي، القاهرة، مصر.
27. خوالدة ، محمود عبدالله محمد (2004) : الـذكاء العـاطفي الذكاء الانفعالي ،ط1 ، دار الشروق للنشر والتوزيـع ، عمـان ، الاردن .
28. الخولي، محمد علي (1981): قاموس التربية، الطبعة الاولى، دار العلم للملايين، بيروت .

29. داود ، عزيز حنا والعبيدي ، ناظم هاشم .(1990) علم نفس الشخصية ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي .
30. الدباغ ، فخري (1977) اصول الطب النفسي ، ط2،مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر .
31. الدباغ ، فخري (1968) الموت إختيارا ، دار الطليعة ، بيروت .
32. راجح ، احمد عزت : د ت (اصول علم النفس) المكتب الصري الحديث ، القاهرة .
33. ربيع ، محمد شحاتة (1994) : قياس الشخصية ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، مصر .
34. رزوق ، أسعد (1977): موسوعة علم النفس ، ط1 ، مطابع الشروق ، بيروت
35. الريماوي ، محمد عودة وآخرون (2004) : علم النفس العام ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن.
36. الزغول ، عماد عبدالرحيم (2002) : مبادئ علم النفس التربوي ، ط2 ، دار الكتاب الجامعي ، العين ، الامارات العربية المتحدة .
37. زكي، محمد شفيق ومحمود فتحي عكاشة(1997): علم النفس الاجتماعي ، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة.
38. زهران، حامد(2002)الصحة النفسية، بيروت، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، لبنان.

39. الزوبعي، عبدالجليل (1984): علم النفس الاجتماعي ، عالم الكتب، القاهرة.
40. زيدان، محمد مصطفى (1977). *علم النفس التربوي الاجتماعي*، دار النهضة العربية، القاهرة.
41. السامرائي ، نبيه صالح و أميمن ، عثمان علي (2002) : مقدمة في علم النفس ، دار زهران للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
42. سوين، ريتشارد (1979). *علم الامراض النفسية والعقلية*، ترجمة احمد عبد العزيز سلامة، القاهرة، دار النهضة العربية.
43. شحاتة ، حسن وآخرون (2003) : معجم المصطلحات التربوية والنفسية ، ط1 ، الدار المصرية اللبنانية ، القاهرة .
44. الشرقاوي ،انور(1992) : علم النفس المعرفي المعاصر ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
45. صالح ، قاسم حسين (1997): الشخصية بين التنظير والقياس ، ط1 ، مكتبة الجيل الجديد ، صنعاء .
46. عاقل، فاخر (1971). *معجم علم النفس*، ط1، دار العلم للملايين، بيروت.
47. شلتز، داون (1983)، *نظريات الشخصية*، ترجمة حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي، مطابع التعليم العالي، بغداد.
48. العتوم ، عدنان يوسف وآخرون (2005) : علم النفس التربوي النظرية والتطبيق ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن.

49. عثمان ،سيد أحمد(1986): المسؤولية الاجتماعية والشخصية المسلمة ، الطبعة الثانية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.
50. عدس ، عبدالرحمن و توق ، محي الدين :1986 (المدخل الى علم النفس) دار جون وايلي واولاده ، بيروت ، لبنان .
51. عسكر ، علي (2000): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، ط1 ، دار الكتاب الحديث ، الكويت .
52. عكاشة ، أحمد (1976): الطب النفسي المعاصر ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
53. العناني ، حنان عبد الحميد،2002،علم النفس التربوي ،ط2،دار صفاء للنشر ، عمان- الاردن.
54. عوض، عباس محمود (1980). *مدخل الى الاسس النفسية والفسيولوجية للسلوك*، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.
55. فهمي ، مصطفى (1971) الانسان وصحته النفسية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
56. فهمي، مطفى ومحمد علي القطان (1975): علم النفس الاجتماعي ،مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
57. فؤاد أبو حطب و عبدالحليم السيد (1992) : علم النفس فهم السلوك الانساني وتنميته ، مؤسسة دار التعاون ، القاهرة
58. القبي ، بشير سالم : 1986 (السلوك ، فهمه وتشخيصه) الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع ، ليبيا .
59. قطامي ، يوسف و عدس ، عبدالرحمن ، 2002 (علم النفس العام) دار الفكر ، عمان ، الاردن .

60. كمال،علي (1983): النفس " انفعالاتها و أمراضها وعلاجها " ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بغداد.
61. كوافحة ،تيسير مفلح، 2004، علم النفس التربوي وتطبيقاته في مجال التربية الخاصة ،ط1، دار المسيرة للنشر ، عمان- الاردن.
62. الكيال ،دحام (1973) الصحة النفسية والنمو ، ط1 ، مطبعة دار السلام – العراق .
63. لازاروس ، ريتشارد ، س (1989) الشخصية ، ترجمة سيد محمد غنيم ومحمد عثمان نجاتي ، ط3 ، دار الشروق ، القاهرة .
64. ليندال ، دافيدوف : 1980 (مدخل علم النفس) ط4 ، دار ماكجروهيل ، بيروت
65. محمد ، محمد جاسم (2004) : المدخل الى علم النفس العام ، ط1 ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
66. ملكية ،لويس كامل (1994): العلاج السلوكي وتعديل السلوك ، الطبعة الثانية ، الانجلو المصرية ، القاهرة .
67. الهابط محمد السيد ، (1987) : دعائم الصحة النفسية – مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة
68. هول كالفين ، ولندزمن (1978) : نظريات الشخصية ، طبعة 2 ، مطبعة الشايع للنشر ، القاهرة .
69. الهيتي ، مصطفى عبد السلام (1975): القلق (دراسات عن القلق والأمراض النفسية الشائعة) ، ط1 ، مطبعة دار السلام ، بغداد.

70. الوقفي ، راضي (2003) : مقدمة في علم الـــنفس ، ط3 ، دار الشورق للنشر و التوزيع ، عمان ، الاردن .

71. A. Nieder (2002) Seeing more than meets the eye : processing of illusory contours in animals. Journal of comparative psychology A: Neuroethology, Sensory, Neural, and Behavioural physiology.
72. Blake, Randolph and Sekuler, Robert (2006), Perception, 5th edition, the McGraw-Hill Companies, Inc.
73. Chang, D.; Dooley, L. and Tuovinen, J. E (2002). Gestalt Theory in Visual Screen Design-A new look at an old subject, http://crpit.com/abstracts/CRPITV8Chang.htm .oro.open.ac.uk
74. E. Bruce Goldstein (2007) Sensation and Perception, 7th edition, Thomson Learning. Inc. USA.
75. Eysenck, Michael W. (2004) Psychology, psychology press Ltd.
76. Gleitmen, Henry, Fridlund, Alan J. and Daniel Risbery (2010) Psychology 6th Edition. W.W.Norton and Company, Inc, 500Fifth Avenue, New York, London.
77. Goldstein, E. Bruce (2013) Sensation and Perception 8th edition, wadsworth, Engage Learning.
78. Harman, Robert L., U Kentucky, Counseling Ctr (1974) Goals of Gestalt therapy, Professional Psychology, Vol 5(2),May.pp. 182-184. American Psychological Association
79. Henry L. Roediger and Others (1996) Psychology, 4th edition, West pollution company, New York.
80. Howitt, Dennis and Cramer, Duncan, (1997), Anintroductiontos tatistics inpsychology, prentice hall, Harrester wheat she af , London.

81. Jay, Friedenberg, Gordon, Silverman (2006), Cognitive science an introduction to study on mind Sage Publications, Inc.
82. Lipman , matthew (1994) : Thinking in Education , Cambridge University Press .
83. Mayer, J & Salove, P (1997) Models of Emotional Intelligence , handbook of intelligence , Cambridge , UK : Cambridge University Press.
84. Mayer, J. (2001): Emotional Intelligence and Giftedness, Journal of Roeper Review, Apr. Vol.23 Issue 3, p.131-137.
85. Miller, Patricia H.(2011) Theories of Developmental Psychology. 5th edition. Worth Publisher New York.
86. Murphy. P.K. (1988). Psychological testing Principles and application – New York. Hall international.
87. Nolen-Hoeksema, Susan, L. Fredrickson, R.Loftus and A. Wagenaar(2009) Introduction to Psychology, 15th edition, wadsworth, Cengage Learning, UK.
88. Nunnally , J .C.(1978) : Psychometric Theory .mcgraw-hill, New York .
89. Oneil , John (1996) : on Emotional intelligence : A conversion with Daniel Goleman .journal of Educational Leadership. Vol.54.N1.
90. Santrock, John W & Bartlett James C (1986) Developmental Psychology. Wm. C. Brown Pnblishers.
91. Siegler, Robert S & Alibali, Martha Wagner (2005) Children's thinking. Pearson Prentice Hall New Jersey.
92. Sjoberg ,Lennart (2001) : Emotional Intelligence And Life Adjustment Center for Risk , Research Stockholm School of Economics .Sweden SSE/EFI Working Paper Series in Business Administration , No :8
93. Smith, Edward E. ,Nolen-Hoeksema, Susan, Fredrickson, Barbara , Loftus, Geoffrey R , Contributors, Dary J. Bem and Contributor, Stephan Maren(2003)

Introduction of psychology, 14th Editio n, wadsworth, division of Thomson Learning Inc.
94. Stanley, J. & Hopkins K. (1972): Educational and Psychological Measurement and Evaluation, New Jersey, Printic Hall.
95. Watson, G.B. and Glaser, E.H. (1964) Watson – Glaser Critical thinking Appraisal, New York, World Book Co.
96. William E. Glassman and Marilyn Hadad (2009) Approaches to Psychology, 5th edition, McGraw-Hill Education, Open University press.

فەرهەنگی زاراوەکان

ئینگلیزی	عەرەبی	کوردی
Mutilation	ايذاء	ئازاردان
Automutilation	ايذاء الذات	ئازاردانی خود
Memory levels	مستويات الذاكرة	ئاستەکانی بیر
Memory span	مدى الذاكرة	ئاستی بیر
Mental Level	مستوى عقلي	ئاستی عەقلی
Conspicuous	واضح	ئاشکرا
Attention	انتباه	ئاگایی
Complicated	معقد	ئالۆز
Disposition	استعداد	ئامادەباشی
Ambition	طموح	ئاوات
Vision	رؤيا	ئایدیا
Equal	مساو، معادل	یەکسان
Jealousy	غيرة	ئیرەیی

Attitude	موقف	بارودۆخ
State	حالة	بارودۆخ
Accomplishment	انجاز	بەدەستهێنان
Responsibility	مسؤولية	بەرپرسیاریەتی
Accidently	مصادفة	بەڕێکەوتی
Auto depreciation	احتقار الذات	بەکەم زانینی خود
Prevalence	انتشار	بڵاوبوونەوە
Sleep privation	الحرمان من النوم	بێبەشبوون لە خەو
Memory	ذاكرة	بیر
Boredom - Torpor	ملل – فتور	بێزاریی
Motive	دافع	پاڵنەر
Epilepsy	صرع	پەرکەم - فێ
Education	تربية، تعليم	پەروەردە
Ortho psycho pedi-cel	تربية نفسية للطفل	پەروەردەی دەروونی مندال
Impotence	عجز	پەککەوتن
Communication	إتصال	پەیوەندی
Podia psychiatry	طب الأطفال النفسي	پزیشکیی دەروونی منداڵان

Mental-Disorders Classification	تصنيف الاضطرابات	پۆلیکردنی شلەژان
Physiology Need	الحاجات الفسيولوجية	پێداویستیە فسیۆلۆژیەکن
Prediction	تنبؤ	پێشبینی کردن
Adult	بالغ	پێگەیشتن
Support relation	علاقة داعمة	پێوندی پاڵپشتی
Test	اختبار	تاقیکردنەوە
Rorschach's Test	اختبار روشاخ	تاقیکردنەوەی رۆشاخ
Intelligence Tests	اختبارات الذكاء	تاقیکردنەوەی زیرەکی
Personality Tests	اختبارات الشخصية	تاقیکردنەوەی کەسیەتی
Thematic Apperception Test	اختبار تفهم الموضوع	تاقیکردنەوەی تێگەیشتنی بابەت
Intelligence Tests	اختبارات الذكاء	تاقیکردنەوەی زیرەکی
Szondi Test	اختبار سوندي	تاقیکردنەوەی سوندی
Delinquency	جنحة	تاوان
Accusation	إتهام	تاوانبارکردن
juvenile Delinquency	جنوح الأحداث	تاوانی نەوجەوانان
Divorce	طلاق	تەلاق

Mental age	عمر عقلي	تەمەنی عەقلیی
Axis	محور	تەوەر
Darkness phobia	رهاب الظلام	ترسان لە تاریکی
Requital phobia	رهاب الأثابة	ترس لە پاداشت
Shot phobia	رهاب الإبر	ترسان لە دەرزی
Educable	قابل للتعلم	توانای فێربوون
Anger	غضب	توڕەبوون
Irascibility	غضب غير مبرر	توڕەبوونێکی بێ پاساو
Auto accusation	إتهام الذات	تۆمەت بارکردنی خود
Understanding	فهم	تێگەیشتن
Derealisation	انعدام الاستيعاب	تێنەگەیشتن
Self-Assertion	تاكيد الذات	جەخت کردنی خود
Therapy	علاج	چارەسەر
Music therapy	علاج بالموسيقى	چارەسەر بە میوزیك
Art - therapy	علاج بالفن	چارەسەری بە هونەر
Familial therapy	علاج نفسي - عائلي	چارەسەری دەروونی - خێزانی
Sexual psychotherapy	علاح نفسي - جنسي	چارەسەری دەروونی - سێکسی

Children Psycho-therapy	علاج نفسي للطفل	چارەسەری دەروونی بۆ منداڵ
Behaviour therapy	علاج سلوكي	چارەسەری ڕەفتاری
Gestalt therapy	علاج الجيشتالت	چارەسەری گشتلتی
Educational therapy	العلاج التربوي	چارسەری پەروەردەیی
Auspices	رعاية	چاودێری
Egocentric	متمركز حول الذات	چەقبەستوو لە خود
Desire	رغبة	حەز - ئارەزوو
Relaxation	استرخاء	خاوبوونەوە
Attribute	صفة	خەسڵەت
Illusion	انخداع	خەڵەتان
Melancholia	كآبة	خەمۆکی
Dream	حلم	خەون
Directed-dream	حلم موجه	خەونی ئاراستەکراو
Asphyxia	اختناق	خنکان
Self	الذات	خود
Ideal Super Ego	الانا المثالي	خودی نموونەیی
companionable	ودود	خۆش دوو ، خۆشەویست

Suicide	انتحار	خۆکوشتن
Avoidance	تجنب	خۆلادان
Morphinomania	ادمان المورفين	خووگرتن به مۆرفین – ئالوده
Family	عائلة	خێزان - مالبات
Introspection	استبطان	دەبرینی دڵ و دەروون
Drug	مخدر	دەرمانی سڕکەر
Output	مخرجات	دەرهەویشتەکان
Social psychology	علم النفس الإجتماعي	دەروونزانی کۆمەلایەتی
Educational diagnosis	تشخيص تربوي	دەستنیشانکردنی پەروەردەیی
Antisocial	معادي للمجتمع	دژی کۆمەلگا
Spinal Cord	الحبل الشوكي	دڕکە پەتك
Perception	ادراك	درککردن
Educational retardation	التأخر الدراسي	دواکەوتن لە خوێندن
Rehabilitation	اعادة تأهيل	دووبارە گونجاندن
Deportation	إبعاد	دوورخستنەوە
Actual	حقيقي ، واقعي	ڕاستەقینە
Account	يفسر	ڕاڤە دەکات

Explanation	تفسير	ڕاڤەکردن
Rejection	رفض	ڕەتکردن
Interdiction	منع	ڕەتکردنەووە
Auto critic	نقد ذاتي	ڕەخنەی خودی
Behaviour	سلوك	ڕەفتار
Absolute	مطلق	ڕەها
Social roles	ادوار اجتماعية	ڕۆلی کۆمەلایەتی
Biographic events	احداث حياتية	ڕووداوەکانی ژیان
Autovalorisation	تقدير الذات	ڕێزگرتن لە خود
Emotional regulation	التنظيم الانفعالي	ڕێکخستنی هەڵچوون
Adjustment	تنسيق	ڕێککردن
Hypermimia	فرط الإيحاء	زیادەڕۆیی
Hypermnesia	فرط التذكر	زیادەڕۆیی بیرهاتنەوە
Hypermobility	فرط الحركة	زیادەڕۆیی حولە
Hyperinnervation	فرط التعصيب	زیادەڕۆیی دەمارگیری
Hypersexuality	افراط جنسي	زیادەڕۆیی سێکسی
Hyperpragia	فرط النشاط	زیدەڕۆیی چالاکی
Hypersyntonia	فرط الانسجام	زیادەڕۆیی گونجان

Hyperesthesia	فرط الإحساس	زیادەڕۆیی هەستکردن
Hyperemotivity	فرط الانفعال	زیادەڕۆیی هەڵچون
Hyperprosexia	فرط الانتباه	زیادەڕۆیی ئاگایی
Intellect	ذكاء	زیرەك
Anaphrodizia	برودة جنسية	ساردوسڕی سێکسی
Psychosis	ذهان	سایکۆسس
Vertigo	دوار	سەرسوڕان
Bradykinesia	بطء الحركة	سستی جوله
Bradypsychia	بطء التفكير	سستی بیرکردنەوە
Bradylalia	بطء الكلام	سستی قسەکردن
Bradyesthesia	بطء الإحساس	سستی هەستکردن
Pregnancy	حمل	سکپڕی
Affect	وجدان	سۆز
Memory system	نظام التذكر	سیستەمی بیرهاتنەوە
Aggressively	عدوانية	شەڕانگێزی
Expression Disorders	اضطرابات التعبير	شلەژانی دەربڕین
Brain – Washing	غسيل الدماغ	شوشتنەوەی مێشك
Memory tracers	آثار الذاكرة	شوێنەواری بیر

Metaphrenia	جنون العصر	شێتی سەردەم
Insanity	جنون	شێتیی
Schizophrenia	فصام	شیزۆفرینیا
Conjectural	تخمين	قەبلاندن
Period	مرحلة	قۆناغ
Sturdily	صمم	کەڕبوون
Personality	شخصية	کەسایەتی
Repression	كبت	کپکردن
Sociable	اجتماعي	کۆمەڵایەتی
Sociology	علم الإجتماع	کۆمەڵزانی
Control	ضبط	کۆنترۆلکردن
Central Nervous	الجهاز العصبي المركزي	کۆئەندامی دەماری ناوەندی
Blindness	عمى	کوێری
Regression	نكوص	گەڕانەوە
Development	نمو	گەشە
Growth/mental	النمو العقلي	گەشەی عەقلی
Growth/horizontal	نمو أفقي	گەشەی پانتایی

Growth/psychological	النمو النفسي	گەشەی دەروونی
Growth/linguistic	النمو اللغوي	گەشەی زمانەوانی
Growth/physiological	النمو الفسيولوجي	گەشەی فسيۆلۆژی
Complex	عقدة	گرێ
Hypothecs	فرضية	گریمانە
Electra complex	عقدة الكترا	گرێی الکترا
Substitution	استبدال	گۆڕین
Autism	انطوائية - عزالة	گۆشەگیری
Doubt	شك	گومان
Sexual Deviation	انحرافات جنسية	لادانی سێکسییەکان
Rape	اغتصاب	لاقەکردن
Mutism	خرس	لاڵی
Libido	ليبيدو	لیبیدۆ
Compensation	تعويض	لەبری – قەرەبوو
Aboulia	فقد الإرادة	لەدەستدانی ویست
Hunger strike	اضراب عن الطعام	مانگرتن لە خواردن
Condition	شرط	مەرج

Humanistic	انساني	مرۆڤایەتی
Struggle	صراع	ململانێ
Ego	انا	من
Retarded Children	أطفال متخلفون	مندالی کەم عەقل
Super Ego	انا اعلی	منی بالا
Brain ،Encephalon	دماغ	مێشك
Amentia	ضعف العقل	مێشك لاوازی
Dıfffense) Mecha-nisms(	الیات الدفاع	میکانیزمی بەرگری
Memory mecha-nism	الیات الذاکرة	میکانیزمی بیر
Abnormal	شاذ	نا ئاسایی
Frustration	احباط	نائومێدی
Encephalosis	أمراض الدماغ	نەخۆشی مێشك
Psychopathology	امراض نفسیة	نەخۆشیە دەروونیەکان
Schizopathy	امراض فصامیة	نەخۆشیە شیزۆفرینیەکان
Acenesthesia	انعدام الاحساس بالذات	نەمانی هەستکردن بە خود
Minor Delinquents	احداث جانحون	نەوجەوانانی تاوانبار

Neurotransmetter	مرسل عصبي	نێرەری دەماری
Onicophagia	قضم الأظافر	نینۆك قرتاندن بە ددان
Educational stimulation	تحفيز تربوي	هاندانی پەروەردەیی
Empathy	تعاطف مع الغير	هاو سۆزی
Input	المدخلات	هاوردەکان
Contemporary	معاصر	هاوچاخ – هاوچەرخ
Adolescence	مراهقة	هەرزەکاری
Sensation	احساس	هەستەوەر
Kinesthesia	احساسية حركية	هەستەوەری جولەیی
Iatrogenic	خطأ علاجي	هەڵەی چارەسەر
Emotion	انفعال	هەڵچوون
Emotional adequacy	الكفاية الانفعالية	هەڵچوونی تەواوەتی
Abolition	الغاء	هەڵوەشاندنەوە
Hysteria	هيستيريا	هستیریا
Consciousness	وعي	هۆش
Symbol	رمز	هێما
Response	إستجابة	وەڵام دانەوە

Abstraction	شرود	وړ
Excitation	إثارة	وروژاندن
Energy	طاقة، قوة	وزه
Volition	ارادة	ویست

Principles of General Psychology

By

Izaddin A. Aziz

University of Salahaddin / Erbil

Fifth edition – Erbil

2014

Principles of General Psychology

By
Izaddin A. Aziz
University of Salahaddin - Erbil

دەزگای چاپ و بڵاوکردنەوەی
رۆژهەڵات